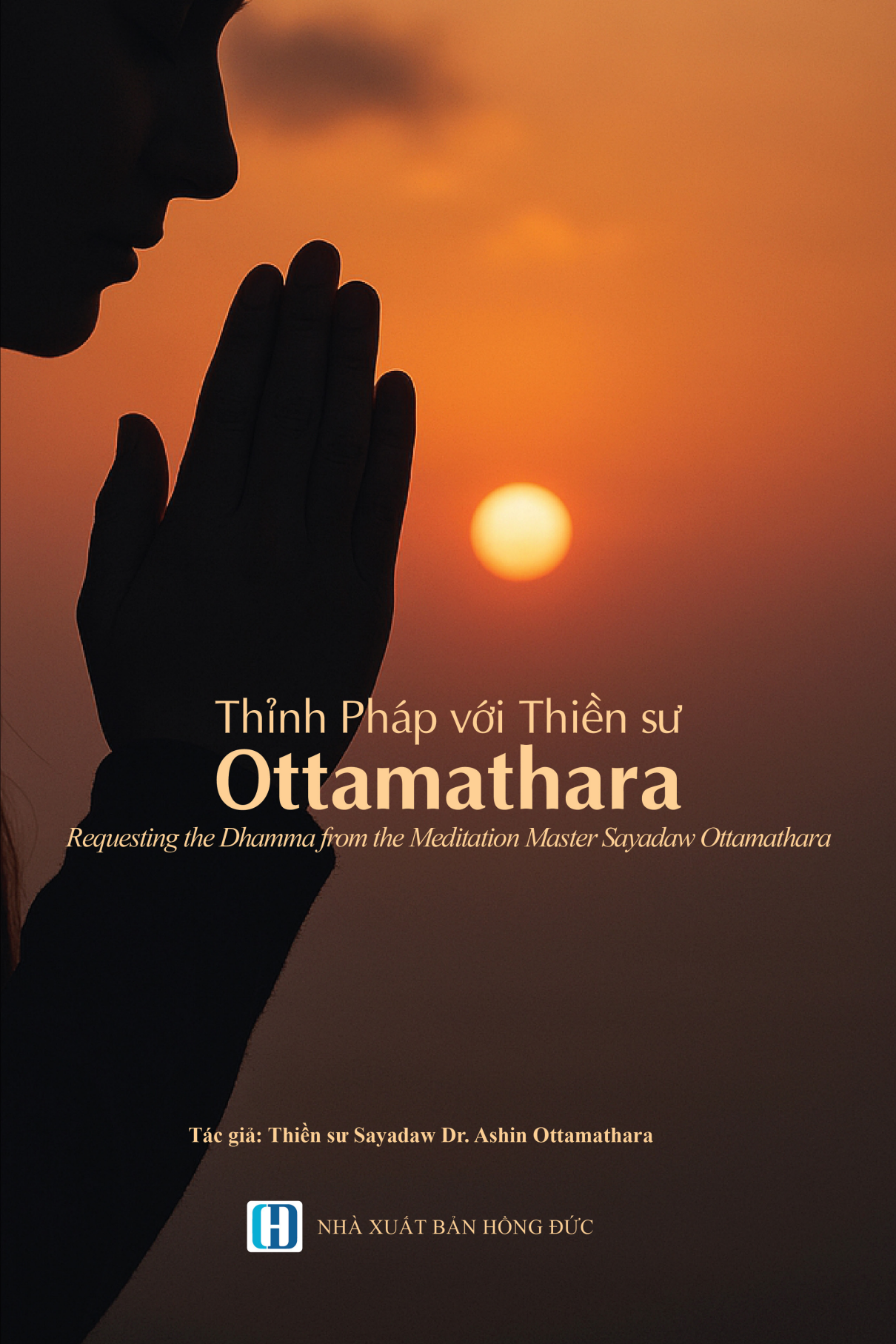


Thỉnh Pháp với Thiền sư
Ottamathara

Requesting the Dhamma from the Meditation Master Sayadaw Ottamathara

Tác giả: Thiền sư Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Thỉnh Pháp với Thiền sư
Ottamathara

Requesting the Dhamma from the Meditation Master Sayadaw Ottamathara

Tác giả: Thiền sư Sayadaw Dr. Ashin Ottamathara

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU VỀ NGÀI THIỀN SƯ SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA **7**
INTRODUCTION TO SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA 19

PHẦN 1 - PHÁP THOẠI **31**
SECTION 1 – DHAMMA TALK

BÀI PHÁP SỐ 1 ..... **31**
DHAMMA TALK 1 32

BÀI PHÁP SỐ 2 ..... **34**
DHAMMA TALK 2 36

BÀI PHÁP SỐ 3 ..... **39**
DHAMMA TALK 3 42

BÀI PHÁP SỐ 4 ..... **46**
DHAMMA TALK 4 49

BÀI PHÁP SỐ 5 ..... **52**
DHAMMA TALK 5 54

BÀI PHÁP SỐ 6 ..... **59**
DHAMMA TALK 6 64

BÀI PHÁP SỐ 7 ..... **69**
DHAMMA TALK 7 72

BÀI PHÁP SỐ 8 ..... **75**
DHAMMA TALK 8 77

BÀI PHÁP SỐ 9 ..... **81**
DHAMMA TALK 9 83

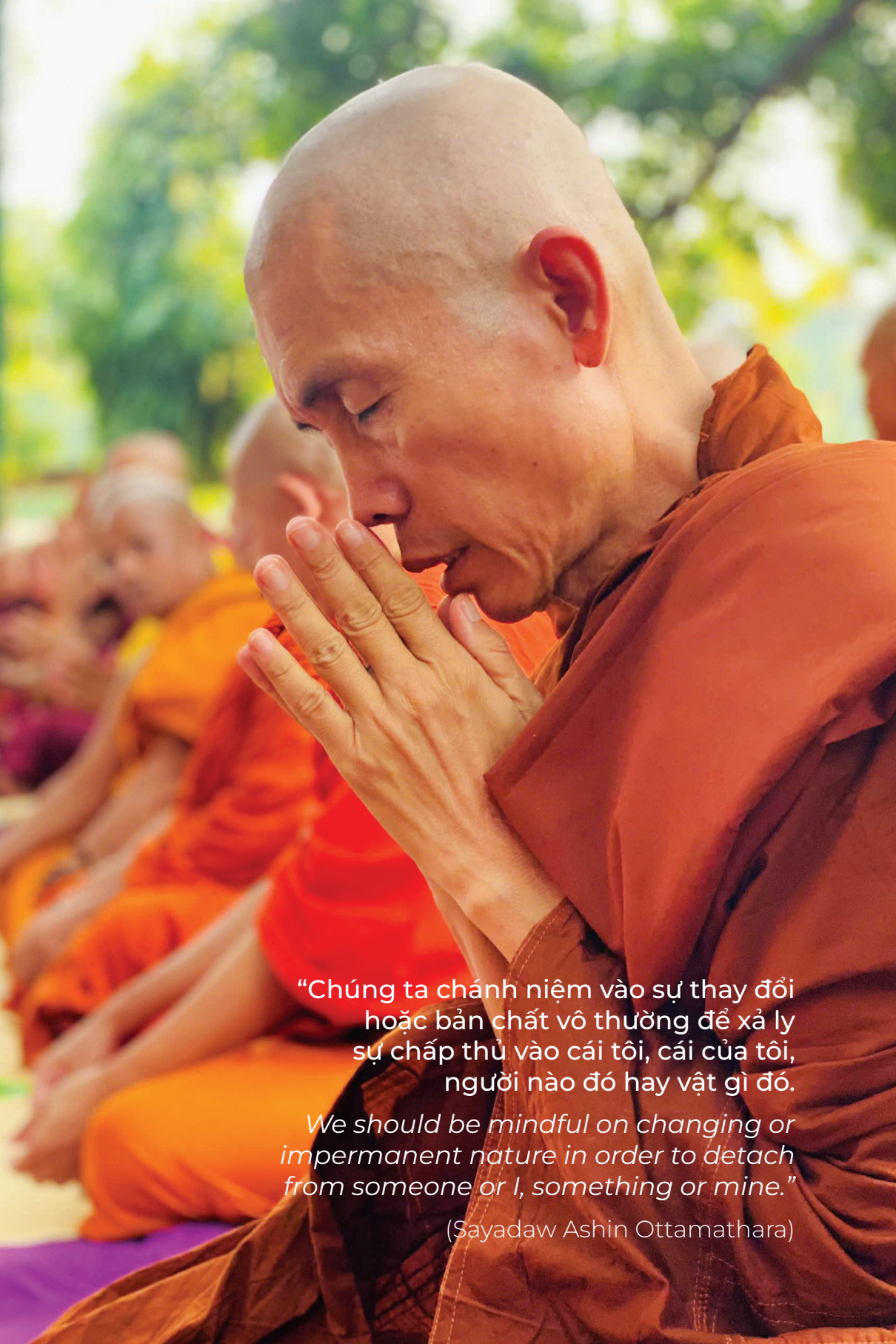
BÀI PHÁP SỐ 10 ..... **85**
DHAMMA TALK 10 87

BÀI PHÁP SỐ 11 ..... **90**
DHAMMA TALK 11 93

BÀI PHÁP SỐ 12 ..... **97**
DHAMMA TALK 12 99

BÀI PHÁP SỐ 13 ..... **103**
DHAMMA TALK 13 104

PHẦN 2 - HỎI ĐÁP VÀ CHIA SẺ **107**
SECTION 2: Q&A AND SHARING



“Chúng ta chánh niệm vào sự thay đổi hoặc bản chất vô thường để xả ly sự chấp thủ vào cái tôi, cái của tôi, người nào đó hay vật gì đó.

We should be mindful on changing or impermanent nature in order to detach from someone or I, something or mine.”

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

GIỚI THIỆU VỀ NGÀI THIỀN SƯ SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA

1. Vài nét khái quát về Ngài Thiền sư Ottamathara

Thiền sư Sayadaw Ottamathara hiện là một trong những vị nổi tiếng tại Myanmar và trên thế giới, chuyên dạy thiền Vipassana theo truyền thống Nguyên Thủy Phật giáo. Ngài không chỉ thông giỏi Tiếng Anh mà còn có kiến thức liên ngành trên nhiều lĩnh vực, được mệnh danh là "*Thiền sư Sóng thần*" bởi sự hoằng pháp "siêu xuất", "hiếm có"; sự dấn thân hành đạo "vượt trội". Ngài chuyên tu chuyển hóa tự thân và hạnh nguyện hoằng đạo viên mãn với thái độ *Làm tất cả thiện pháp một cách vô phân biệt*, tĩnh tại, hài hòa mọi căn cơ. Việc thực hành các parami (ba-la-mật) là công đức mà bất kể người con Phật chân chánh ở truyền thống nào cũng đã và đang trải nghiệm chung trong lời Phật dạy. Ngài nổi tiếng với *Tâm Từ* rộng lớn.

Pháp thiền Vipassana vốn phổ biến cơ bản trong các trường thiền tại Myanmar. Hướng thiền Vipassana của Ngài hoàn hảo, thông tuệ về Pháp học và Pháp hành; thực tế Ngài quan tâm sâu sắc đến việc hành trì ứng dụng hơn. Cái tên *Thabarwa* kể từ năm 2007 đến nay đã rất quen thuộc với người dân "quốc giáo" của Ngài và nhiều nước Phật giáo cũng như không theo Phật giáo trên thế giới. Thiền sư Ottamathara có công lớn trong việc sáng lập các *Trung tâm thiền Thabarwa* trên tinh thần thấu triệt Vô Ngã – Duyên Khởi và nhờ khả năng quán chiếu thấu triệt sự vận hành nguyên lý các pháp hữu vi. Ngài cũng là người khởi xướng ra việc thành lập các *Bệnh viện Pháp Bảo* mang ý nghĩa "nhập thế" phụng sự chúng sanh tích cực, thể hiện lý tưởng Bồ-tát hạnh. Và cũng là người đề xướng việc thực hành thiện pháp ứng dụng một cách "miên mật", "không giới hạn" - *Ngân hàng Phước Báu*.

Tại các trung tâm Thabarwa, Ngài Thiền sư Ottamathara đã và đang dạy Thiền Minh Sát Vipassana, sách tấn Tăng Ni, thiền sinh trong và ngoài nước vun bồi năng lực "*làm Thiện pháp không giới hạn*" để thực sự giải quyết tốt đẹp cho bản thân và xã hội trên mọi vấn đề; thể hiện tinh thần Phật pháp ứng dụng thiết thực.

2. Sơ lược về cuộc đời và sự hành thiền cầu đạo của Thiền sư Ottamathara

Ngài Ashin Ottamathara sinh tại Katha, Myanmar vào chủ nhật, ngày 26/10/1969 (ngày rằm của Thadingyut) tại bang Sagaing, Bắc Myanmar; là con trai trưởng trong gia đình có ba người con. Cha mẹ Ngài là người Myanmar gốc Hoa. Cha là U Tin Maung, kĩ sư mỏ. Mẹ là bà Daw Khin Khin Myint, vốn là một tiểu thương. Bản tánh thân phụ thân mẫu Ngài vốn có lòng thương người, óc kinh doanh, trí tuệ lành mạnh, thẳng thắn chân thành. Nhưng khi nghe tin Ngài có ý nguyện xuất gia họ đều xót xa ngăn cản vì muốn định hướng Ngài đến sự "thừa kế gia sản lớn mạnh". Nhưng sau này, nhờ Ngài hóa duyên, tất cả gia đình đều quy y Tam bảo và hộ trì Ngài nhất tâm.

Sinh ra trong gia đình với nền tảng kinh tế dư giả, Ngài được cho ăn học đào tạo bài bản và được định hướng tương lai rõ ràng. Bản tánh Ngài vốn thông minh, nhớ lâu, thâm trầm, sâu sắc; xem một vấn đề có thể bao quát và đoán biết chính xác; Ngài có óc tổ chức và khả năng giải quyết rất nhanh các sự kiện.

- Năm 1986, Ngài đậu kỳ thi xét tuyển Đại học loại xuất sắc.

- Năm 1992, Ngài nhận bằng B.A (Anh văn, loại giỏi) từ Đại học Yangon.

- Từ năm 1992 – 1999, Ngài là chủ doanh nghiệp trẻ và là doanh nhân thành đạt lúc bấy giờ.

Thế nhưng, với căn tánh chủng tử giác ngộ từ nhiều đời nhiều kiếp, dầu cuộc sống thuận duyên mọi mặt nhưng không giữ được chí nguyện xuất gia của Ngài. Từ năm 1999, Ngài bắt đầu tiếp cận với nhiều phương thức hành Thiền Minh Sát Vipassana của nhiều thiền sư lỗi lạc, như: Ledi, SunLun, Mahasi, Mogok và TheInnGu,… Sau khi đã trải nghiệm, thực hành thiền nghiêm túc, nhiệt tâm tại các *Trung tâm Thiền Mogok (HQ), Trung tâm Thiền Quốc tế của Ngài U Ba Khin, Trung tâm Thiền Vipassana Joti của Ngài S.N Goenka,…* Ngài ngày càng thông tuệ với giáo pháp của Đức Phật và lý thuyết về Vô ngã; chỉ sau 3 năm thiền tập, Ngài đã chứng ngộ cơ bản chân lý.

Vào ngày 21/10/2002, ngày Rằm Thadingyut, Ngài đã cúng dường toàn bộ tài sản, chính thức xuất gia, thọ giới Tỳ-khưu. Với lòng thành kính Đức Phật và những vị thầy của mình, Ngài bắt đầu dạy thiền Vipassana; mong muốn giúp đỡ nhiều người tiếp cận được với *Sự Thật Tuyệt Đối*.

3. Các hoạt động Phật sự "*sóng thần*" vượt trội của Thiền sư Ottamathara

Kể từ khi bước vào đời sống tu sĩ, Ngài Thiền sư Ottamathara luôn kính tin, dâng hết thân tâm phụng sự Tam bảo, hướng dẫn mọi người xả ác hành thiện, nâng cao chất lượng cuộc sống bằng các phước lành của thân-khẩu-ý một cách không tư lợi; con đường xả ly trung đạo, vô ngã vị tha luôn được Ngài đề xướng và khuyến khích hàng đệ tử.

- Năm 2002, dưới sự chỉ định của Thiền Sư U Nayyasagara, Ngài Ottamathara bắt đầu dạy thiền Vipassana; trở nên nổi tiếng trong cộng đồng Phật tử cũng như cộng đồng các tôn giáo khác tại Myanmar. Ngài đã thành lập tổ chức "*Từ Avijja đến Vijja*" (Từ vô minh đến minh) - Tổ chức *Lan toả Trí tuệ* để đặt nền tảng đầu tiên cho hành trình Dhammadut – các chuyến công du đi hoằng pháp trong và ngoài nước sau này. Tổ chức này nhanh chóng trở thành một trong những nguồn cung cấp tư liệu về Vipassana quan trọng bậc nhất Myanmar.

- Năm 2005, Ngài trở nên nổi tiếng với biệt hiệu "*Thiền Sư Sóng Thần*" (Tsunami Sayadaw) sau một loạt các VCDs thuyết pháp về nguyên nhân của hiện tượng sóng thần và những bài học cho nhân loại.

- Trong hai năm 2007 và 2008, Ngài thành lập Trung tâm thiền tại đường số 45, trung tâm thành phố Yangon (2007) và Trung tâm thiền Thabarwa, Thanlyin (2008). Hai trung tâm Thabarwa này: Trung tâm Thiền Phố 45 (45th street Meditation Centre) tại nội thành Yangon và Trung tâm Thanlyin ở ngoại thành thủ đô Yangoon.

- Năm 2009, Ngài bắt đầu những chuyến hoằng pháp quốc tế để giảng dạy về chánh niệm - xả ly và hướng dẫn thiền Vipassana.

- Năm 2012, với mục đích cung cấp nền giáo dục chất lượng cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn, Ngài đã thành lập "*Trường Baka*" đầu

tiên ở *Làng thiện chí 15ft*. Sau đó, nhiều trường Baka được xây dựng và hiện đang trong các giai đoạn phát triển khác nhau trên khắp đất nước Myanmar.

- Năm 2013, Ngài bắt đầu hỗ trợ các Tăng viện, Ni viện, cô nhi viện còn thiếu thốn về vật chất; và giúp đỡ các cộng đồng địa phương khó khăn trong việc xây dựng đường sá, cầu cống, trường học, bệnh xá, ký túc xá, chùa chiền, chánh điện, nhà vệ sinh công cộng, giếng thủ công và máy lọc nước (để cung cấp nước sạch),...

- Năm 2015 là năm diễn ra nhiều hoạt động thiện pháp lớn dưới sự điều hành của Ngài. Trước hết, Ngài cho thành lập *Trường Phật học cho Tăng Ni* tại *Trung tâm Thabarwa (Thanlyin)*, và đang có kế hoạch thành lập thêm trường mới. Cũng trong năm 2015, với mục đích truyền cảm hứng trong việc làm thiện pháp, thực hành phúc lợi xã hội, an sinh xã hội, hỗ trợ các trường hợp khẩn cấp: như thiên tai, người tị nạn và bất kỳ ai có nhu cầu; vì vậy, mô hình *Thiện nguyện* đầu tiên đã ra đời, khích lệ mọi người cùng chung tay "tạo phước thiện không giới hạn", tạm gọi là "Ngân hàng công đức", đã được khánh thành vào ngày 29/8/2015. Đây là một trong những hoạt động được đánh giá rất cao quý của Trung tâm Thabarwa. Một số "Ngân hàng công đức" mới hiện cũng đang phát triển trên khắp đất nước Myanmar. Cũng năm 2015, Ngài cho thành lập thêm *Khu bảo tồn động vật* đầu tiên ở Hlegu và dự định thành lập *Khu bảo tồn động vật hoang dã* ở phía nam Myanmar.

- Năm 2016, dưới sự hướng dẫn của Ngài, *Bệnh viện Pháp bảo* 4 tầng trong khuôn viên trung tâm Thabarwa (Thanlyin) đã khai trương và đi vào hoạt động rất hiệu quả; giúp cho rất nhiều người, giải quyết được rất nhiều khó khăn cho những người cần giúp đỡ từ nặng đến nhẹ; nhất là trong tình hình hiện nay của Myanmar.

- Năm 2017, cũng diễn ra liên tiếp các hoạt động thiện pháp lớn dưới sự quyết định của Ngài. Thứ nhất: Ngài cho thành lập *Bệnh viện An Dưỡng Cuối Đời Pháp bảo* 6 tầng tại khuôn viên Trung tâm Thabarwa (Thanlyin). Việc xây dựng này được tài trợ hầu hết bởi Quỹ Kun Kho Yar. Thứ hai: Thành lập *Trung tâm cai nghiện ma túy* đầu tiên tại Tachileik,

bang Đông Shan tại Myanmar. Và hiện đang lập kế hoạch sáng lập thêm một số trung tâm như vậy khác tại Myanmar. Thứ ba: *Thành lập trung tâm Tự nhiên Thabarwa* ở một số nước phương Tây. Đưa thiền Vipassana ứng dụng rộng rãi trên thế giới; chung tay vì hòa bình và tiến bộ của nhân loại; hướng đến giúp đỡ nhân loại chấm dứt khổ, sống an lạc giải thoát, thiện lành, theo tinh thần lời Phật.

4. Vài nét về Trung tâm Thabarwa (Thanlyin) - Myanmar

Đáng chú ý, Trung tâm chính Thabarwa (Thanlyin) – Yangon, hiện có khoảng 3.000 thiền sinh từ khắp đất nước Myanmar và quốc tế đang tu học. Tại trung tâm thiền này, trung bình Ngài thường hướng dẫn thiền cho hơn 1200 Tăng Ni Myanmar; cưu mang hơn 1000 người bệnh, chăm sóc tại Bệnh viện Pháp Bảo; chịu trách nhiệm chăm sóc người già khoảng 2500 vị; cưu mang mẹ đơn thân; hỗ trợ nhóm trẻ em mồ côi khoảng 50 người; tạo an sinh cho số cư sĩ nam nữ tình nguyện viên khoảng 2000 người. Trung tâm Thabarwa chính được coi như "một làng/ một cộng đồng Tứ chúng đồng tu" trong tinh thần: nghiệp duyên, lục hòa, sẻ chia, yêu thương, đồng cảm, thiểu dục tri túc, tâm tịnh. Giữa các Trung tâm Thabarwa thường xuyên có sự hỗ trợ lẫn nhau; và giữa các Thabarwa trên thế giới cũng vậy.

Các Trung tâm Thabarwa luôn sẵn sàng rộng mở đón tiếp mọi đối tượng khi họ có nhu cầu cần giúp đỡ. Theo lời dạy của Ngài Thiền sư, Thabarwa Thanlyin cung cấp nơi cư trú và chăm sóc sức khỏe cho tất cả mọi người với bất kỳ hoàn cảnh nào cho đến cuối đời. Nơi đây có đủ thành phần, nhiều lứa tuổi, nghề nghiệp, trình độ, hoàn cảnh và khả năng kinh tế khác nhau, như: người già, người vô gia cư, trẻ mồ côi, mẹ đơn thân, người thất nghiệp, người bệnh, người tàn tật, người tâm thần, người có bệnh mãn tính hoặc nan y (bao gồm cả bệnh nhân lao và AIDS) và những ai phải đối mặt với các khó khăn phức tạp về sức khỏe, xã hội hoặc tài chính đang cư trú,… Trung tâm cũng tích cực bảo vệ môi trường, xử lý rác thải, sống gần gũi với thiên nhiên,…

5. Kế hoạch hoằng pháp trong và ngoài nước của Thiền sư Ottamathara

Để đáp ứng nhu cầu về thể chất, tinh thần, và sự hiểu biết ngày càng đông đảo của nhiều thiền sinh, Ngài Thiền sư Ottamathara đã lên kế hoạch thành lập các chi nhánh của *Trung tâm Thabarwa* trên khắp Myanmar và các quốc gia hải ngoại.

Trước bối cảnh do ngày càng có nhiều người lớn tuổi và bệnh nhân cần nơi nương trú tại Trung tâm Thabarwa, Ngài Thiền sư Ottamathara đang có kế hoạch xây dựng *Bệnh viện Pháp* Bảo 16 tầng, thành lập *Làng thiện chí 15ft* (Thanlyin, 2012) và *Làng thiện chí Thitnipin* (Thị trấn Hlegu, 2014). Kế hoạch là các mảnh đất được chia miễn phí cho những người nghèo khổ, các hộ gia đình và cá nhân bị di dời, vô gia cư. Song song đó, một số ngôi *Làng thiện chí* mới hiện đang trong giai đoạn hình thành, phát triển trên khắp đất nước Myanmar.

Đối với vấn đề hoằng pháp quốc tế, Ngài cũng có kế hoạch thành lập một số *Trung tâm Thabarwa Tự nhiên* mới ở Hoa Kỳ, Châu Âu, Úc và Châu Á,… Ngài sẵn sàng nối kết thiện pháp chân thành một cách vô phân biệt dựa trên lời dạy của Đức Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni.

Với phong cách giảng dạy đặc biệt sâu sắc, trí tuệ tuyệt vời và tâm từ rộng lớn, Thiền Sư Ottamathara ngày càng trở nên nổi tiếng trong nước và quốc tế. Ngài đã và đang dạy Thiền Minh Sát ở nhiều tu viện, cơ quan, trường học, bệnh viện, tư gia và địa điểm công cộng tại Myanmar cũng như trên nhiều quốc gia khác. Hàng năm Ngài phải thu xếp thời gian, công việc bận rộn trong nước để đi thuyết pháp, giảng thiền tại Singapore, Malaysia, Việt Nam, Thái Lan, Đài Loan, Mỹ và một số nước Châu Âu.

6. Đặc điểm pháp Thiền Vipassana của Thiền sư Ottamathara

Pháp Thiền của Ngài Ottamathara không phân biệt xuất gia hay tại gia, giới tính; không phân biệt tông phái, tông môn, vùng miền, quốc gia;… Ngài đến với cuộc đời bằng chính sự thực hành và thấu triệt lời dạy của Đức Phật; làm lợi ích cho chúng sanh một cách tự nguyện, tự nhiên, vô trụ; vượt qua các tướng chấp của thế gian mà vẫn hài hòa trong Giới – Định – Tuệ, Văn – Tư – Tu; hài hòa Sự - Lý, Thể - Tướng - Dụng; viên mãn thế gian và xuất thế gian.

Ngài luôn nhấn mạnh về thái độ tu tập "như lý tác ý" trong hiện tại; khuyến khích người hữu duyên sống "chánh niệm tỉnh thức" trong từng khoảnh khắc; chú ý sự "bình yên bất động trong nội tâm" khi thực hành các thiện pháp do tin sâu nhân quả; hướng dẫn các đệ tử phụng sự một cách "tự nhiên" không đòi hỏi (như tên gọi của Trung tâm Thabarwa); đúng tinh thần "ngược dòng đời, theo dòng đạo", mà vẫn đến với đời như "hoa sen trong bùn", yêu thương sự sống và tự nguyện phụng hiến.

Tinh thần thiền học của Ngài có tác dụng phát huy lời Phật dạy ứng dụng trong nhân gian, phổ biến pháp thiền Vipassana, chung tay cùng cộng đồng, ủng hộ hòa bình, tôn trọng sự sống, thấm đẫm tính nhân bản, đạo đời viên dung. Đó cũng là xuất phát thuần túy từ việc thấu hiểu và trực nhận sâu sắc giáo lý của Đức Phật Bổn Sư tuyên thuyết trên 2600 năm và các parami (ba-la-mật) của Ngài Thiền sư Ottamathara được tích lũy từ các kiếp sống quá khứ cũng như hạnh nguyện của Ngài trong lợi ích độ tha.

7. Giá trị ứng dụng Thiền Vipassana của Thiền sư Ottamathara đối với nhân sinh

Ngày nay, Thiền sư giảng Pháp và hướng dẫn thiền Vipassana tại nhiều viện nghiên cứu, trường học, bệnh viện và tư gia trong và ngoài nước. Đặc biệt, Ngài không ngại khó khăn, sẵn lòng tìm tới thuyết pháp cho nhiều bệnh nhân hiểm nghèo ngay cả khi họ ở rất xa. Những lời dạy của Ngài đang dẫn dắt mọi người *từ dính mắc đến xả ly, từ sân hận đến từ bi, từ vô minh đến trí tuệ*,… nhờ sức mạnh của việc làm *Thiện pháp* và hiểu biết thực sự về bản chất *Vô ngã*. Qua những lời dạy của Ngài, rất nhiều người, dù già hay trẻ, đau yếu hay khỏe mạnh, có thể tiếp cận được với việc thực hành để chuyển hóa: *"Từ Vô Minh đến Minh", "Từ Tham Ái đến Từ Bi", "Từ Sân Hận đến Buông Bỏ" và "Từ Ngã đến Vô Ngã'.*

Trên tinh thần tự nguyện phụng sự chúng sanh không giới hạn; thực hành thiện pháp một cách tự nhiên; tinh tấn miên mật trong tuệ quán thân và tâm; tam vô lậu học viên mãn; văn - tư - tu đủ đầy; thông hiểu pháp học và pháp hành; thế gian – xuất thế gian hài hòa; siêu xuất mà vẫn gần gũi giản dị nhập thế,… Ngài Thiền sư Ottamathara đã thể hiện bi - trí -

dũng hiếm có của một hành giả Phật giáo đắc Pháp thời hiện đại. Vì vậy, Ngài được Tăng chúng tín nhiệm, Phật tử quy phục, giới lãnh đạo kính ngưỡng. Thân giáo và ngôn giáo của Ngài đã đem thiền Vipassana ứng dụng tích cực vào cuộc sống, khiến người thực hành luôn thấy ngay kết quả trong hiện tại, giúp nhiều người được lợi lạc, an vui nội tâm, tích cực xả ác hành thiện, hướng đến chuyển phàm thành Thánh trong đạo lộ giải thoát của Đức Phật chỉ dạy.

Phật giáo tại Myanmar luôn được các phía lãnh đạo coi trọng, Tăng Ni cư sĩ Phật tử khắp nơi trên đất nước quốc giáo này đều mong muốn chung tay vì hòa bình, hạnh phúc cho tự thân và tha nhân. Thiền sư Ottamathara luôn thiết tha kêu gọi và ủng hộ hòa bình. Ngài không chỉ là một Thiền sư, một Pháp sư, một nhà tâm lý học, nhà xã hội học,… mà còn là một người lãnh đạo Phật giáo có tầm ảnh hưởng lớn đối với Tăng đoàn, Phật tử, dân chúng ở Myanmar và một số nơi trên thế giới hiện nay.

8. Một số tri nhận Phật sự trong nước và quốc tế

Ngày 14/5/2023, tại Myanmar, Thiền sư Ottamathara – viện chủ hơn 100 trường thiền tại Myanmar, 12 trung tâm tại Thái Lan và một số trên thế giới, có tên gọi chung là *Thabarwa* đã được Tổ chức Phi chính Phủ là *Quỹ Thiện nguyện Hy Vọng* của Myanmar mang tên *Hope Charity Myanmar Foundation* kính tặng danh hiệu "*Bậc đại thiện trí cao thượng giảng dạy Pháp thông suốt – Pháp sư, Ngài Trưởng lão Sayadaw Ottamathara"*. Ngày 9/3/2022, Tổ chức này cũng đã tặng Ngài danh hiệu cao quý và vinh dự với tên là "*Bậc đại thiện trí cao thượng từ thiện xã hội – Ngài Trưởng lão Sayadaw Ottamathara*".

Năm 2023, Thiền sư Ottamathara đã có 03 tháng nhập Hạ tại thủ đô Hà Nội, Việt Nam và chuyên dạy thiền Vipassana ứng dụng, từ ngày 01/08 đến 01/11/2023, Ngài đã được Giáo hội Phật giáo Việt Nam và các cấp chính quyền Việt Nam từ trung ương đến địa phương đón tiếp, bảo hộ; Trước đó, hơn 10 năm Thiền sư Ottamathara thường qua lại dạy thiền ở nhiều nơi tại Việt Nam. Và tại khóa thiền, khoảng 20 bài báo Phật sự online (báo hình và báo giấy chính thống) đã đưa tin.

Nhà xuất bản Thanh Niên chính thống của Việt Nam đã ấn tống

2500 cuốn sách *"Từ Vô Minh đến Minh"* của Ngài và đã có chương trình ra mắt bởi 6 nhà khoa học, phó giáo sư, nhà nghiên cứu bình luận, chỉ trong vòng 2 ngày hết sách. Trước đó, cuốn sách đã xuất bản 1600 cuốn năm 2017 tại Nhà xuất bản Hồng Đức của Việt Nam.

"Từ Vô Minh đến Minh" là bản sách dịch Việt chủ yếu dựa trên tuyển tập những bài thuyết giảng bằng Tiếng Anh *"The Practice of Detachment"* được dịch là "Sự thực hành Xả ly" của Thiền sư Ottamathara trong các chuyến Phật sự hoằng pháp quốc tế của Ngài, do quý học trò, đệ tử của Ngài dày công ghi chép, biên soạn dưới sự tri nhận của Thiền sư Ottamathara. Cuốn sách này được xuất bản 1,000 cuốn năm 2014, tại Nhà xuất bản Inward Path, Penang của Malaysia.

Trong khóa thiền, đại sứ quán Thái Lan, đại diện Đại sứ Quán Myanmar cũng có đến thăm và đảnh lễ cúng dường; một số đoàn Phật giáo Bhutan, Ấn Độ, cộng hòa Séc, Thái Lan cũng có đến giao lưu; nhiều chư Tăng chức sắc cao cấp của Việt Nam cũng về giao lưu (thông tin đính kèm cụ thể); nhiều người nổi tiếng, các nhà khoa học, giám đốc các trung tâm văn hóa, tôn giáo cũng có mặt; và Ngài cũng có nhiều hoạt động phúc lợi xã hội tại Việt Nam.

Nằm trong chuỗi Phật sự tại Tích Lan, ngày 08/12/2023, tại Giảng đường chính Auditorium, Trường Đại học Phật học và Pali Tích Lan, Ngài Thiền sư Ottamathara đã tham dự pháp đàm chia sẻ phương pháp thực hành - ứng dụng Chánh niệm và Xả ly đến Ban giám Hiệu và Tập thể Giáo thọ sư, Học giả, Nhà nghiên cứu cùng 500 Tăng, Ni sinh Tích Lan, Myanmar và Quốc tế; Ngài ân cần thăm hỏi về điều kiện học tập, giảng dạy của trường cũng như tán thán tinh thần vượt khó, rèn luyện ý chí tu học và sách tấn Tăng Ni sinh cũng cần nỗ lực tham thiền, quán chiếu nội tâm làm sáng chơn tâm Phật tánh mỗi người; sau đó, Ngài đã cúng dường hỗ trợ 500 phần tứ vật dụng đến Tăng Ni sinh đang theo học tại một trong những Trường Uy Tín Hàng Đầu Về Đào Tạo Phật Học Và Pali Trên Thế Giới này.

Ngày 09/12/2023, tại Văn phòng Maha Nayaka Hamuduruwane, Cố đô Kandy, Ngài Thiền sư Ottamathara được nhận sắc phong danh

hiệu *"Kammaṭṭhānācariya Saddhamajotika Lokatthacariya Ashin Ottamathera"* – "*Hoà Thượng Trưởng Lão Cao Quý Có Nhiều Đóng Góp Cho Phật giáo Thời Hiện Đại" trong tinh thần: Yêu Chuộng Hoà Bình, Bất Hại; Phúc Lợi Xã Hội; Lục Hòa Tăng Đoàn; Chánh Niệm Xả Ly"*, do Ngài Trưởng Lão Hòa Thượng Tăng Thống dòng thứ Nhất - đất nước Quốc giáo SriLanka, Thibbatuwawe Sri Siddhartha Sumangala, Mahanayaka của Tông phái Malwatta dòng Siyam Nikaya trao tặng vì những đóng góp không mệt mỏi của Ngài suốt hơn 20 năm qua cho Phật giáo & đại chúng. Buổi lễ có sự chứng minh của Ngài Tăng Thống dòng thứ nhất và 13 quý Hoà thượng Trưởng lão trong Hội đồng Quản lý Tăng già Tích Lan.

Tại Tích Lan, trong khuôn khổ chương trình nhận sắc phong danh hiệu Hòa thượng Trưởng lão cao quý, Nhà xuất bản Quốc gia Tích Lan - Author Publication đã xuất bản và ấn tống 400 cuốn sách tiếng Anh tựa đề *"The Lectures of Sayadaw Ashin Ottamathara"* của Ngài Thiền sư Ottamathara; ngày 10/12/2023, chương trình ra mắt sách đã được tổ chức tại đây với sự tham gia của Bộ trưởng Bộ Giáo dục Tích Lan, Đại diện Ban Tôn Giáo Chính phủ Tích Lan, Quý nhà khoa học, 30 Tăng Ni sinh người Miến Điện đang tu học và cư ngụ tại Tích Lan và đông đảo thanh niên, 200 học sinh, giáo viên, trí thức người Tích Lan. Buổi lễ chúc mừng Ngài Thiền sư Ottamathara nhận danh hiệu Hòa thượng Trưởng lão cao quý và ra mắt sách tại Tích Lan đã thu hút gần 1000 người và các giới tham gia.

Tại Ấn Độ, với nhân duyên tròn đủ thù thắng, *Đại Lễ Trùng Tụng Tam Tạng Kinh Điển Quốc tế lần thứ XVIII*, được tổ chức từ ngày 02/12 đến ngày 12/12/2023 do Tăng đoàn Campuchia đăng cai tổ chức cùng với Hội đồng Trùng tụng Tam tạng kinh điển Quốc tế (ITCC) và Liên đoàn Ánh sáng Phật pháp Quốc tế (LBDFI), Ngài Thiền sư Ottamathara đã thực hiện chuyến Phật sự quang lâm đến nơi này.

Trong khuôn khổ của Đại thiện sự này, ngày 13/12/2024, Ngài Thiền sư Ottamathara cùng Tăng đoàn quốc tế tham gia *Chương trình Thiền hành Chánh Niệm vì hòa bình (Peace Walk) lần thứ X,* nhằm tái hiện bước theo dấu chân của Đức Phật trên cung đường dài 14km từ

thung lũng Jẹthian, đến tịnh xá Trúc Lâm (Veluvana), Rājgir, Ấn Độ. Sau đó, tại đây, Ngài Thiền sư trước đông đảo Chư Tăng Ni và Phật tử Quốc tế đã hai lần ban đạo từ về phép tri ân được kết nối và gần gũi hơn với hồng ân Đức Phật, tán thán tinh thần xiển dương đạo pháp - Di huấn của Đấng Từ Phụ, nhấn mạnh tinh thần bi – trí – dũng, đoàn kết lục hòa Tăng già, cùng nhau lan tỏa sự hòa hợp, bình an và đoàn kết của cộng đồng Phật tử từ nhiều quốc gia khác nhau trên thế giới.

Tiếp đó, ngày 14/12/2023, tại Khu vực Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài Thiền sư Ottamathara đã có buổi chia sẻ pháp hành thiền Vipassana tứ niệm xứ và cúng dường tứ vật dụng trong sạch hợp luật đến 500 Tăng Ni đến tham gia thính Pháp.

Cập nhật đến ngày 25/01/2024

THABARWA
CENTRE
SHARING
CARING
HELPING
PROTECTION &
CO-OPERATION

INTRODUCTION TO SAYADAW ASHIN OTTAMATHARA

1. Some general information about Sayadaw Ottamathara

Sayadaw Ottamathara is currently one of the renowned Sayadaws in Myanmar and around the world, specializing in teaching Vipassana meditation according to Theravada Buddhist tradition. He is not only fluent in English but also has interdisciplinary knowledge in various fields, earning him the title "Tsunami Sayadaw" due to his extraordinary and rare preaching abilities, as well as his exceptional dedication to spiritual practice. He specializes in self-transformation and aspires to propagate the Dhamma with an attitude of doing all kinds of good deeds limitlessly, being composed and balanced in all circumstances. The practice of paramis (perfections) is a virtue shared by all sincere followers of the Buddha's teachings, regardless of their tradition, and Sayadaw Ottamathara is renowned for his great loving-kindness.

Vipassana meditation is fundamentally prevalent in meditation centers in Myanmar. Sayadaw's approach to Vipassana meditation is perfect, knowledgeable about Dhamma theory and practice. In fact, he cares more deeply about practical application. The name "Thabarwa" has become familiar to Sayadaw's followers since 2007, both within his country and among many Buddhist and non-Buddhist communities worldwide. Sayadaw Ottamathara has made significant contributions to establishing Thabarwa Meditation centers based on the profound realization of Selflessness (Anattā) and Dependent Origination (Paticcasamuppāda), and his ability to thoroughly comprehend the operational principles of Conditioned Dhamma (Sankhara). He also initiated the establishment of Dhamma Hospitals to serve living beings, embodying the ideals of Bodhisattva. Furthermore, he advocated for the practice of doing good deeds without limits through the establishment of the "Limitless Treasure Bank" - a bank of merit.

At Thabarwa centers, Sayadaw Ottamathara teaches Vipassana

meditation and guides both local and international monks, nuns and meditators to develop the capacity for "doing limitless good deeds", so that they can effectively address personal and societal issues, reflecting the practical application of Buddhist teachings.

2. A Brief Overview of Sayadaw Ottamathara's Life and Meditation Practice Journey

Ashin Ottamathara was born in Katha, Myanmar on Sunday, October 26, 1969 (full moon day of Thadingyut) in the Sagaing Division, Northern Myanmar. He is the eldest son in a family of three children. His parents are of Burmese-Chinese descent. His father, U Tin Maung, was a mining engineer, and his mother, Daw Khin Khin Myint, was a small business owner. His parents were known for their compassion, entrepreneurial spirit, and sincerity. However, when hearing his intention to ordain as a monk, they hesitated and hoped he would pursue a "successful inheritance" of the family instead. However, later, due to his spiritual influence, the entire family took refuge in the Triple Gem and earnestly supported his spiritual pursuits.

Growing up in an economically comfortable family, he received a solid education and clear direction for his future. He was naturally intelligent, with a sharp memory and profound insight, capable of comprehensively understanding and accurately predicting situations.

- In 1986, he passed the university entrance exam with outstanding results.

- In 1992, he obtained a B.A (in English with Excellence) from Yangon University.

- From 1992 to 1999, he was a young entrepreneur and successful businessman.

However, despite his comfortable life, his good paramis towards spiritual awakening persisted through many lifetimes. From 1999 onwards, he began exploring various methods of Vipassana Meditation under the guidance of eminent meditation teachers such as Ledi Sayadaw, SunLun

Sayadaw, Mahasi Sayadaw, Mogok Sayadaw, and TheInnGu Sayadaw. After experiencing and seriously practicing meditation at Mogok Meditation Center (HQ), U Ba Khin International Meditation Center, and S.N. Goenka's Vipassana Meditation Center, his understanding of the Buddha's teachings and the theory of non-self deepened rapidly. Just after three years of meditation practice, he attained fundamental insight into the truth.

On October 21, 2002, the full moon day of Thadingyut, he renounced all his possessions and officially ordained, taking the Ten Precepts. With profound reverence for the Buddha and his teachers, he began teaching Vipassana meditation, aspiring to help many people access the Original Truth.

3. Extraordinary Buddhist Activities of Sayadaw Ottamathara

Since entering monastic life, Sayadaw Ottamathara has devoutly dedicated himself to the Triple Gem, guiding others to abandon evil actions and do good deeds, and develop the quality of life through selfless acts of body, speech, and mind. He constantly emphasizes and encourages his disciples to go on the Middle Way of detachment and the realization of non-self.

- In 2002, under the guidance of Sayadaw U Nayyasagara, Ottamathara began teaching Vipassana meditation, gaining fame among both Buddhist and non-Buddhist communities in Myanmar. He founded the organization "From Avijja To Vijja" (From Ignorance To Wisdom) - the Wisdom Propagation Organization to lay the groundwork for Dhammadut - missionary journeys inside the country and abroad later. This organization quickly became one of the most important sources of Vipassana literature in Myanmar.

- In 2005, he became famous as the "Tsunami Sayadaw" after a series of Dhamma lectures on the causes of the tsunami phenomenon and its lessons for humanity.

- In 2007 and 2008, he established meditation centers on 45th

Street in downtown Yangon (2007) and Thabarwa Meditation Center in Thanlyin (2008).

- In 2009, he began international missionary tours to teach mindfulness and guide Vipassana meditation.

- In 2012, with the aim of providing quality education for underprivileged children, he founded the first "Baka School" in the Village of Compassion 15ft. Later, many Baka schools were built and are currently in various stages of development throughout Myanmar.

- In 2013, he started supporting monasteries, nunneries, and orphanages lacking material resources, and helped disadvantaged local communities build roads, bridges, schools, hospitals, dormitories, temples, pagodas, public toilets, wells, and water purification systems (to provide clean water).

- 2015 witnessed numerous significant virtuous activities under his leadership. Firstly, he established Buddhist schools for monks at Thabarwa Center (Thanlyin) and planned to establish more new schools. Also in 2015, to inspire doing unlimited good deeds, social welfare, and supporting for urgent cases such as disasters, refugees, and anyone in need, the first Volunteerism model was launched, encouraging people to join hands in "creating limitless merit," tentatively called the "Merit Bank," which was inaugurated on August 29, 2015. This is one of the highly esteemed activities of Thabarwa Center. Several new "Merit Banks" are currently under development throughout Myanmar. Also in 2015, he established the first Wildlife Conservation Area in Hlegu and planned to establish a Wildlife Conservation Area in southern Myanmar.

- In 2016, under his guidance, the 4-story Dhamma Hospital within Thabarwa Center (Thanlyin) was opened and operated efficiently, helping many people solve various difficulties, especially in the current situation in Myanmar.

- In 2017, numerous significant virtuous activities were taken place under his leadership. Firstly, he established the 6-story End-of-Life Care

Dhamma Hospital at Thabarwa Center (Thanlyin), mostly sponsored by the Kun Kho Yar Foundation. Secondly, he established the first drug rehabilitation center in Tachileik, Eastern Shan State, Myanmar. Plans are underway to establish more centers like this in Myanmar. Thirdly, he established Thabarwa Natural Centers in several Western countries, promoting widespread application of Vipassana meditation worldwide, working together for peace and progress of humanity, aiming to help humanity end suffering, live in happiness, and attain liberation, kindness, according to the principle of the Buddha's teachings.

4. Overview of Thabarwa Center (Thanlyin) - Myanmar

It's worth noting that the main Thabarwa Center (Thanlyin) in Yangon, Myanmar, currently hosts around 3,000 meditators from across Myanmar and other countries. At this meditation center, on average, Sayadaw guides meditation for over 1200 Myanmar monks; provides care for over 1000 patients at the Dhamma Hospital; takes care of about 2500 elderly individuals; provides assistance to single mothers; supports a group of approximately 50 orphaned children; and provides accommodation for around 2000 male and female volunteers. This Thabarwa Center is regarded as a community that practices meditation together and does good deeds following the law of cause and effect, harmony, sharing, compassion, empathy, and mental tranquility. Mutual support is frequent smong Thabarwa Centers worldwide.

Thabarwa Centers are always open to welcoming all individuals in need of assistance. Following the teachings of Sayadaw Ottamathara, Thabarwa Thanlyin provides residence and healthcare for everyone regardless of circumstances until the end of life. This place accommodates various types of people, including different ages, professions, educational backgrounds, economic situations, such as the elderly, homeless individuals, orphaned children, single mothers, unemployed individuals, patients, handicaped or mentally ill individuals, those with chronic or incurable diseases (including tuberculosis and AIDS), and those facing complex health, social, or financial difficulties. The center also actively protects the environment, handles waste, and lives closely to nature.

5. Domestic and International Propagation Plans of Sayadaw Ottamathara

To meet the increasing physical, mental, and intellectual needs of many meditators, Sayadaw Ottamathara has planned to establish branches of the Thabarwa Center across Myanmar and in various foreign countries. Given the growing number of elderly individuals and patients in need of shelter at the Thabarwa Center, Sayadaw Ottamathara planned to build a 16-story Dhamma Hospital, and to establish the 15ft Good Will Village (Thanlyin, 2012) and Good Will Village Thitnipin (Hlegu Township, 2014). The plan includes providing land parcels free of charge to the impoverished, displaced households, and homeless individuals. Additionally, several new Good Will Villages are currently in the formation and development stages throughout Myanmar.

Regarding international propagation plans, Sayadaw Ottamathara also intends to establish several new Natural Thabarwa Centers in the United States, Europe, Australia, and Asia. He is ready to connect genuine spiritual practices without discrimination based on the teachings of the Gotama Buddha.

With his deeply insightful teaching style, excellent wisdom, and compassionate heart, Sayadaw Ottamathara is becoming increasingly renowned nationally and internationally. He has been teaching Vipassana meditation at many monasteries, institutions, schools, hospitals, households, and public locations in Myanmar and many other countries. Every year, he has to arrange suitable time from his busy schedule within Myanmar to preach and teach meditation in Singapore, Malaysia, Vietnam, Thailand, Taiwan, the United States, and several European countries.

6. The characteristics of Sayadaw Ottamathara 's Vipassana Meditation method

Sayadaw Ottamathara's meditation method does not have discrimination about monastic and lay practitioners, gender, sects, monastic orders, regions, or countries. He approaches life through direct practice and thorough understanding of the Buddha's teachings, benefiting

sentient beings voluntarily, naturally, and selflessly. He transcends worldly attachments while staying in harmony of Morality-Concentration-Wisdom, of theory and practice, of essence-form-application, and he is also complete on worldly as well as otherworldly matters.

He emphasizes the attitude of practicing "mindfulness and detachment at the present moment", encouraging everyone to live "mindfully awake" in every moment, emphasizing "peaceful tranquility within oneself" when doing good deeds based on deep faith in the law of cause and effect, guiding disciples to serve naturally without demands (as implied by the Thabarwa Center's name), and adhering to the spirit of "against the flow of worldly life, along the path of Dhamma" yet still engaging with life like "a lotus in the mud", having loving kindness to all lives and willingly dedicating oneself.

His meditation method helps to effectively apply the Buddha's teachings to the world, spreading Vipassana meditation, collaborating with communities, supporting peace, respecting life, full of humane benevolence and complete in both worldly and Dhamma paths. This originates purely from deeply understanding and embracing the profound teachings of Buddha Shakyamuni proclaimed for over 2600 years and the paramis (perfections) of Sayadaw Ottamathara accumulated from past lives as well as his altruistic aspirations for benefiting humanity compassionately.

7. The Practical Value of Sayadaw Ottamathara's application of Vipassana Meditation to Humanity

Today, Sayadaw teaches Dhamma and guides Vipassana meditation at many research institutes, schools, hospitals, and households both domestically and internationally. Particularly, he does not yield to difficulties and willingly reaches out to preach to many critically ill patients even when they are far away. His teachings are leading people from attachment to detachment, from resentment to compassion, from ignorance to wisdom, all through the power of doing unlimited good deeds and truly understanding the nature of non-self. Through his

teachings, many people, regardless of age or health, can access practices to transform themselves: “From Ignorance to Wisdom,” “From Attachment to Compassion,” “From Resentment to Letting Go,” and “From Ego to Non-Self.”

In the spirit of unlimited voluntary service to living beings, natural practice of doing good deeds, deep immersion in Vipassana meditation, complete fulfillment of Morality-Concentration-Wisdom, deep understanding of Dhamma theory and practice, and harmony of the worldly and otherworldly matters, Sayadaw Ottamathara demonstrates rare compassion, wisdom, and courage of a contemporary enlightened Buddhist practitioner. Therefore, he is trusted by the Sangha, revered by Buddhist followers, and respected by leaders. His religious and spiritual endeavors have positively applied Vipassana meditation to life, allowing practitioners to immediately see results in the present, helping many to benefit, find inner joy, actively renounce evil deeds and aspire to transform worldly existence into holiness on the path of liberation as taught by Buddha Shakyamuni.

Buddhism in Myanmar is highly valued by leadership on all sides, and Buddhist monks and lay followers throughout this national religion wish to work together for peace and happiness for themselves and others. Sayadaw Ottamathara earnestly calls for and supports peace. He is not only a monk, a Meditaion teacher, a psychologist, or a sociologist, but also a prominent Buddhist leader with significant influence on the Sangha, Buddhist followers, and residents in Myanmar and some other places in the world today.

8. Some Recognitions of Buddhist Activities Domestically and Internationally

On May 14, 2023, in Myanmar, Sayadaw Ottamathara - who has established more than 100 meditation centers in Myanmar, 12 centers in Thailand, and several others worldwide, collectively known as Thabarwa - was honored with the title “Highly Virtuous Teacher of Profound Wisdom in Teaching the Dhamma Thoroughly – Dhamma Teacher

Sayadaw Ottamathara " by the Non-Governmental Organization called Hope Charity Myanmar Foundation. On March 9, 2022, this organization also gave him the highly prestigious title of "Highly Virtuous Teacher of Profound Wisdom in Social Charity – Venerable Sayadaw Ottamathara."

In 2023, Sayadaw Ottamathara spent three months in Hanoi, Vietnam's capital, teaching applied Vipassana meditation from August 1st to November 1st, 2023. During his stay, he was warmly welcomed and supported by the Vietnam Buddhist Sangha and all levels of Vietnamese authorities, from central to local. Prior to this, for over 10 years, Sayadaw Ottamathara had been regularly teaching meditation in various locations in Vietnam. Approximately 20 online Buddhist newspapers (both digital and print) have delivered information about his meditation course. The reputable Thanh Nien Publishing House of Vietnam printed 2,500 copies of his book "From Ignorance to Wisdom," which was launched with the participation of six scholars, associate professors, and commentators, and was sold out within just two days. Prior to this, the book had been published in 2017 with 1,600 copies by the Hong Duc Publishing House of Vietnam. "From Ignorance to Wisdom" is primarily a Vietnamese translation of a compilation of lectures given in English titled "The Practice of Detachment" by Sayadaw Ottamathara during his international Buddhist activities, compiled and edited by his diligent students and disciples under his guidance. This book was first published in 2014 with 1,000 copies by Inward Path Publishing House in Penang, Malaysia.

During the meditation course, the Thai embassy and representatives from the Myanmar embassy visited and paid respects; delegations from Bhutan, India, the Czech Republic, and Thailand also exchanged experiences; many high-ranking Vietnamese monks engaged in discussions (specific details attached); numerous celebrities, scholars, directors of cultural and religious centers were present; and Sayadaw Ottamathara also engaged in various social welfare activities in Vietnam.

As part of the Buddhist events at Sri Lanka, on December 8, 2023, at the Auditorium Hall of the Sri Lanka University of Buddhist Studies and Pali, Sayadaw Ottamathara participated in a Dhamma talk on the application

of mindfulness and detachment to the Board of Directors and the collective body of Buddhist monks, scholars, researchers, and 500 monks and novices from Sri Lanka, Myanmar, and internationally. He inquired about the learning and teaching conditions of the university, praised the spirit of overcoming challenges and cultivating the will to study, and encouraged the monks and novices to make efforts in meditation and introspection to illuminate the Buddha-nature within everyone. Afterwards, he presented offerings to support 500 monks and novices studying at this one of the Leading Institutions in Buddhist Studies and Pali Education Worldwide.

On December 9, 2023, at the Maha Nayaka Hamuduruwane Office, the former capital Kandy, Sayadaw Ottamathara received the title "Kammaṭṭhānācariya Saddhamajotika Lokatthacariya Ashin Ottamathera" – "Highly Venerable Teacher who has Contributed Significantly to Modern Buddhism" in the spirit of Loving Peace, Non-Harming, Social Welfare, Sangha Harmony, Mindfulness, and Detachment", conferred by the Most Venerable Chief Preceptor of the First Order of Sri Lanka, Thibbatuwawe Sri Siddhartha Sumangala, Mahanayaka of the Malwatta Nikaya lineage of the Siyam Nikaya tradition, in recognition of his tireless contributions to Buddhism and the public for over more than 20 years. The ceremony was witnessed by the Most Venerable Chief Preceptor of the First Order and 13 venerable Chief Preceptors in the Council of Management of the Sri Lanka Senior Monastic Community.

In Sri Lanka, as part of the ceremony to confer the title of Venerable Chief Preceptor, the National Publishing House of Sri Lanka - Author Publication published and printed 400 copies of the English book titled "The Lectures of Sayadaw Ashin Ottamathara"; on December 10, 2023, the book launch event was held with the participation of the Minister of Education of Sri Lanka, representatives of the Government's Religious Affairs Committee of Sri Lanka, distinguished scholars, 30 Myanmar monks studying and residing in Sri Lanka, as well as a large number of youth, 200 students, teachers, and intellectuals from Sri Lanka. The ceremony celebrating Sayadaw Ottamathara 's title of Venerable Chief Preceptor and the book launch in Sri Lanka attracted nearly 1,000 participants.

In India, as part of the XVIII International Tipitaka Chanting Ceremony held from December 2 to December 12, 2023, organized by the Cambodian Sangha in collaboration with the International Tipitaka Chanting Council (ITCC) and the Light of the Buddha Dhamma International Federation (LBDFI), Sayadaw Ottamathara undertook a Buddhist mission to this event.

As part of this noble event, on December 13, 2024, Sayadaw Ottamathara and the international Sangha participated in the 10th Mindfulness Meditation Peace Walk, retracing the footsteps of the Buddha along a 14km route from Jethian Valley to Veluvana Monastery (Rajgir, India). Subsequently, in the presence of many venerable monks and international Buddhist followers, he twice conferred teachings on the virtues of connecting and harmonizing with the Buddha's grace, extolling the spirit of propagating the Dhamma - the Buddha's teachings, emphasizing the virtues of wisdom – compassion – courage, Sangha unity, and the collective spread of harmony, peace, and unity among the Buddhist community from various countries worldwide.

Following this, on December 14, 2023, at the Bodhgaya Meditation Center, Sayadaw Ottamathara shared teachings on Vipassana meditation practice and presented offerings of pure, proper requisites to 500 monks participating in the Dhamma discourse.

Updated as of January 25, 2024.

"Đức Phật dạy: "Ví như này các Tỳ-kheo, biển lớn chỉ có một vị là vị mặn. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Pháp này cũng chỉ có một vị là vị giải thoát" (Kinh Udana - Kinh Phật tự thuyết, HT.Thích Minh Châu dịch).

Just as the great ocean has one taste, the taste of salt, so also this Dhamma and Discipline has one taste, the taste of liberation." The Udāna, Inspired Utterances of the Buddha, Khuddaka Nikāya, Translated from the Pali by John D. Ireland, Kandy: Buddhist Publication Society, 1997"

PHẦN 1 - PHÁP THOẠI
SECTION 1 – DHAMMA TALK

BÀI PHÁP SỐ 1

Khi chúng ta làm thiện pháp, chúng ta nên làm với chánh kiến. Bố thí đến mọi người hay cúng dường đến Phật - Pháp - Tăng hay tình nguyện phục vụ tại trung tâm thiền như thế này hay tổ chức xã hội là đang làm thiện pháp. Giữ gìn ít nhất 5 giới cũng là đang làm thiện pháp. Thực hành thiền Vipassana hay chánh niệm và xả ly cũng là đang làm thiện pháp tốt nhất trong số các thiện pháp.

Giờ đây quý vị đang làm thiện pháp với Phật - Pháp - Tăng trong khóa thiền 10 ngày. Bất cứ những gì chúng ta cúng dường đến Phật - Pháp - Tăng, tất cả sự cúng dường của chúng ta sẽ trở thành thiện pháp và phước báu của chính chúng ta. Chúng ta càng bố thí đến mọi người hay cúng dường đến Phật - Pháp - Tăng thì chúng ta càng có thể tích lũy nhiều phước báu và thiện pháp.

Chính những phước báu hay thiện pháp của chúng ta có thể giúp chúng ta đáp ứng được những gì mình cần. Chúng ta càng làm thiện pháp thì nhu cầu của chúng ta sẽ càng được đáp ứng.

Giờ đây chúng ta đang cùng nhau làm thiện pháp với Phật - Pháp - Tăng và những người đạo hữu, những thiền sinh. Là người cư sĩ tại gia, chúng ta chưa được hoàn thiện, nhưng Phật - Pháp - Tăng là hoàn thiện. Vì vậy chúng ta nên nương tựa vào Tam Bảo khi làm tất cả mọi loại thiện pháp bằng cách chú tâm hơn đến Tam Bảo, chúng ta cần xả ly khỏi bản thân hay đời sống thế tục.

Đối với tôi, tôi đã đang làm thiện pháp thế này liên tục trong 24 năm nay. Làm thiện pháp như vậy có thể thay đổi mọi thứ, mọi người, mọi nơi và mọi tình huống. Nhờ làm những thiện pháp thế này mà ngày càng nhiều người đang thực hành thiền, cũng có ngày càng nhiều trung tâm thiền Thabarwa. Ngày càng nhiều thời gian và điều kiện hoặc tình huống đang sử dụng để làm thiện pháp. Nếu quý vị có thể làm thiện pháp

như vậy trong nhiều năm liên tục, thì cũng sẽ có ngày càng nhiều thay đổi tích cực hơn tại Việt Nam.

Đây là hành động đúng đắn (chánh nghiệp) với hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Chúng ta càng làm thiện pháp như thế này thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những hành động sai lầm (tà nghiệp) hay hiểu biết sai lầm (tà kiến).

DHAMMA TALK 1

When we do good deeds, we should do with right understanding. Giving to others or donating to Buddha, Dhamma and Sangha or volunteering in meditation center like this or social organization are doing good deeds. Keeping at least 5 precepts is also doing good deeds. Practicing Vipassana meditation or mindfulness and detachment is also doing the best good deeds of all. Now you are doing good deeds with Buddha, Dhamma and Sangha in the 10 days meditation retreat. Whatever we donate to Buddha, Dhamma and Sangha, all our donations will be our own merits or good deeds. The more we give to others or donate to Buddha, Dhamma and Sangha, the more we can save merits or good deeds.

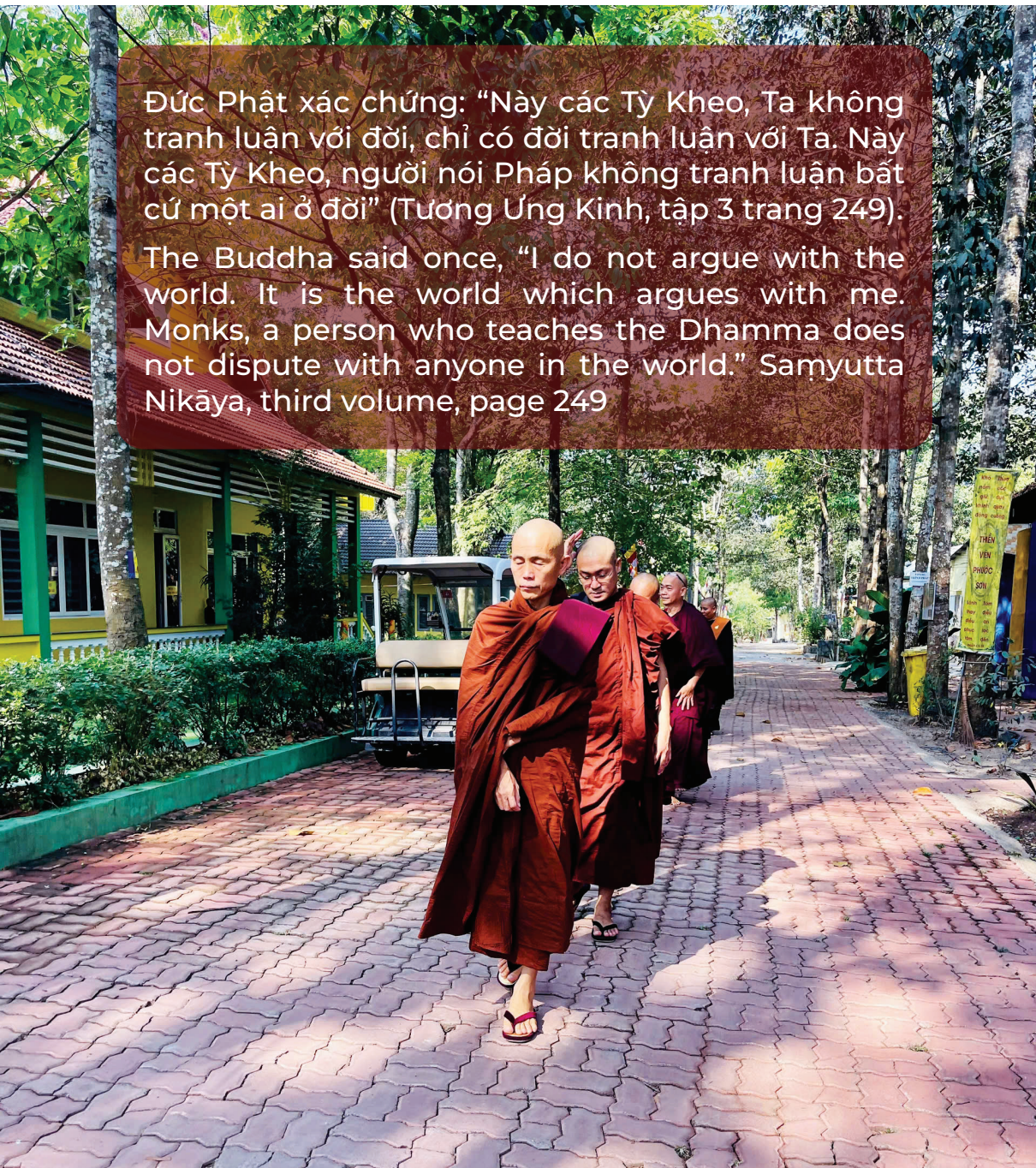
Our own merits or good deeds can fulfill our needs. The more we do good deeds, the more our needs will be fulfilled.

Now we are doing good deeds together with Buddha, Dhamma and Sangha and Dhamma friends or meditators. As a layperson, we are not complete, but Buddha, Dhamma and Sangha are complete. Therefore, we should rely on Buddha, Dhamma and Sangha in doing all kinds of good deeds by paying more and more attention to Buddha, Dhamma and Sangha, we need to detach from ourselves or from the lives of a layperson.

For me, I have been doing good deeds like this for over 24 years continuously. Doing good deeds like this can change everything, everyone, everywhere and every situation. Because of doing good deeds like this, more and more people are practicing meditation, there are also more and more Thabarwa meditation centers. More and more time and conditions or situations are using for doing good deeds. If you are able to do good

deeds like this for many years continuously, there will also be more and more better changing in Vietnam also.

This is the right action with the right understanding. The more we do good deeds like this, the more we can detach from wrong actions or wrong understanding.



BÀI PHÁP SỐ 2

Hôm nay là ngày đầu tiên của khóa thiền 10 ngày tại thiền viện Phước Sơn, Việt Nam.

Tất cả chúng ta cùng nhau tọa thiền trong buổi chiều ngày hôm nay.

Giờ đây quý vị có thể tự do thực hành phương pháp chánh niệm và xả ly. Quý vị có thể lựa chọn bất kỳ đối tượng nào, bao gồm hơi thở của mình ở khoảnh khắc hiện tại để thực hành chánh niệm và xả ly. Đối tượng quan sát có thể khác nhau tại mỗi khoảnh khắc, tùy mỗi người, nhưng việc duy trì chánh niệm trong từng khoảnh khắc hiện tại là điều quan trọng nhất trong tất cả. Người hành thiền thực thụ không phải một ai đó, không phải điều gì đó, không phải tôi, không phải bạn, chỉ là hành động chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại. Bản thân việc chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại cũng chính là đối tượng để chánh niệm.

Hãy nhẹ nhàng khép mắt lại, thả lỏng cả thân thể và tâm trí. Việc khép mắt hay mở mắt cần thực hiện một cách nhẹ nhàng và tự nhiên. Chúng ta cần thả lỏng toàn bộ thân thể và tâm trí. Chúng ta cần dừng lại mọi hành động của thân thể và tâm trí.

Chúng ta có khả năng chấp giữ mọi thứ và mọi người trong tâm trí, giờ đây chúng ta cần xả ly mọi thứ và mọi người khỏi tâm trí. Cả việc chấp giữ hoặc thả lỏng đều chỉ nên sử dụng đơn thuần với chánh niệm và xả ly.

Giờ đây tất cả chúng ta đều đang dạy và học bằng cách thực hành thiền. Nhưng cả việc dạy và việc học cần làm với tâm thế chỉ làm mà thôi mà không có sự chấp chặt và dính mắc nào ở trong tâm.

Ở cương vị một Thiền sư, tôi cần giữ chánh niệm với sự xả ly trong bài giảng của mình. Ở vai trò một thiền sinh, quý vị cần chánh niệm với sự xả ly trong việc nghe giảng và thực hành. Làm với vô minh và dính mắc là điều chúng ta quen làm. Làm với chánh niệm và xả ly là điều tất cả chúng ta nên làm. Bằng cách làm nhiều hơn những điều chúng ta nên làm, chúng ta có thể xả ly khỏi những điều chúng ta đã quen làm.

Biết hay không biết, hiểu hay không hiểu là chỉ để biết hay chỉ để không biết, chỉ để hiểu hay chỉ để không hiểu mà không phải để nắm giữ hay dính mắc trong tâm.

Quá khứ, hiện tại và tương lai có liên kết với nhau. Chúng ta đang làm những gì chúng ta đã từng làm trước đây, và trong tương lai chúng ta sẽ làm những gì chúng ta đang làm hiện tại.

Vì trong quá khứ chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly, nên ở hiện tại chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly, và cứ thế, chúng ta cũng sẽ không thực hành chánh niệm và xả ly trong tương lai. Chúng ta thay đổi vòng lặp của sự vô minh và dính mắc, chuyển sang vòng lặp của sự chánh niệm và xả ly.

Khi là người cư sĩ, chúng ta đại diện cho những chúng sinh hay loài người. Còn khi là thiền sinh, chúng ta đại diện cho nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta càng có thể đại diện cho sự thật về nhân quả của bản chất vô thường.

Chúng ta thực sự là những gì chúng ta đang tạo tác. Nếu chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta chính là chánh niệm và xả ly. Còn khi chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta chỉ là vô minh và dính mắc. Nếu nhìn từ góc độ người hành thiền, chúng ta không phải là chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình, không có tôi hay bạn, không có của tôi hay của bạn, chỉ có nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới.

Thiền tập thực thụ chính là thay đổi góc nhìn, chúng ta cần thay đổi từ góc nhìn của một người thế tục sang góc nhìn của một thiền giả hay thiền sư.

Thời hướng dẫn tọa thiền đã kết thúc. Giờ đây quý vị có thể chia sẻ kinh nghiệm tới mọi người hoặc đặt câu hỏi.

Chia sẻ những điều mình hiểu chính là cách tốt nhất để học hỏi. Chúng ta càng chia sẻ nhiều thì chúng ta sẽ càng học hỏi được nhiều hơn.

DHAMMA TALK 2

Today is the 1st day of the 10 days meditation retreat in Phuoc Son, Vietnam. We all will meditate together in this afternoon session.

Now, you can practice mindfulness and detachment freely. We can choose any object, including our own breathing at the present moment to practice mindfulness and detachment. The object may be different from time to time, person to person, but to continue mindfulness at every present moment is the most important of all. The real meditator is not someone, not something, no I, no you, just present moment action of mindfulness. Present action of mindfulness itself is the object to be mindful.

Close the eyes gently, relax the whole body and mind. Closing or opening of the eyes should be gentle and natural. We should relax the whole body and mind. We should stop every action of our body and mind.

We are able to grasp everything and everyone in the mind. Now we need to let go of everything and everyone from the mind. Both grasping and relaxing should be using only with mindfulness and detachment.

Now we all are teaching and learning by practicing meditation. Both teaching and learning should be doing only, without grasping or attaching in the mind.

As a meditation teacher, I need to be mindful with detachment from my teaching. As a meditator, you should be mindful with detachment from your listening and practice.

Doing with ignorance and attachment is doing what we used to do. Doing with mindfulness and detachment is doing what we all should do. By doing what we should do more and more, we need to detach from what we used to do.

Knowing and not knowing or understanding and not understanding are to be knowing only or not knowing only, understanding only or not understanding only - without grasping or attaching in the mind.

The past, the present and the future are connected. We are doing

what we have done before. In the future, we will be doing what we are doing now.

Because of not practicing mindfulness and detachment in the past, we are not practicing mindfulness and detachment at the present. And then, we will not be practicing mindfulness and detachment in the future also. We need to change from the cycle of ignorance and attachment to the cycle of mindfulness and detachment.

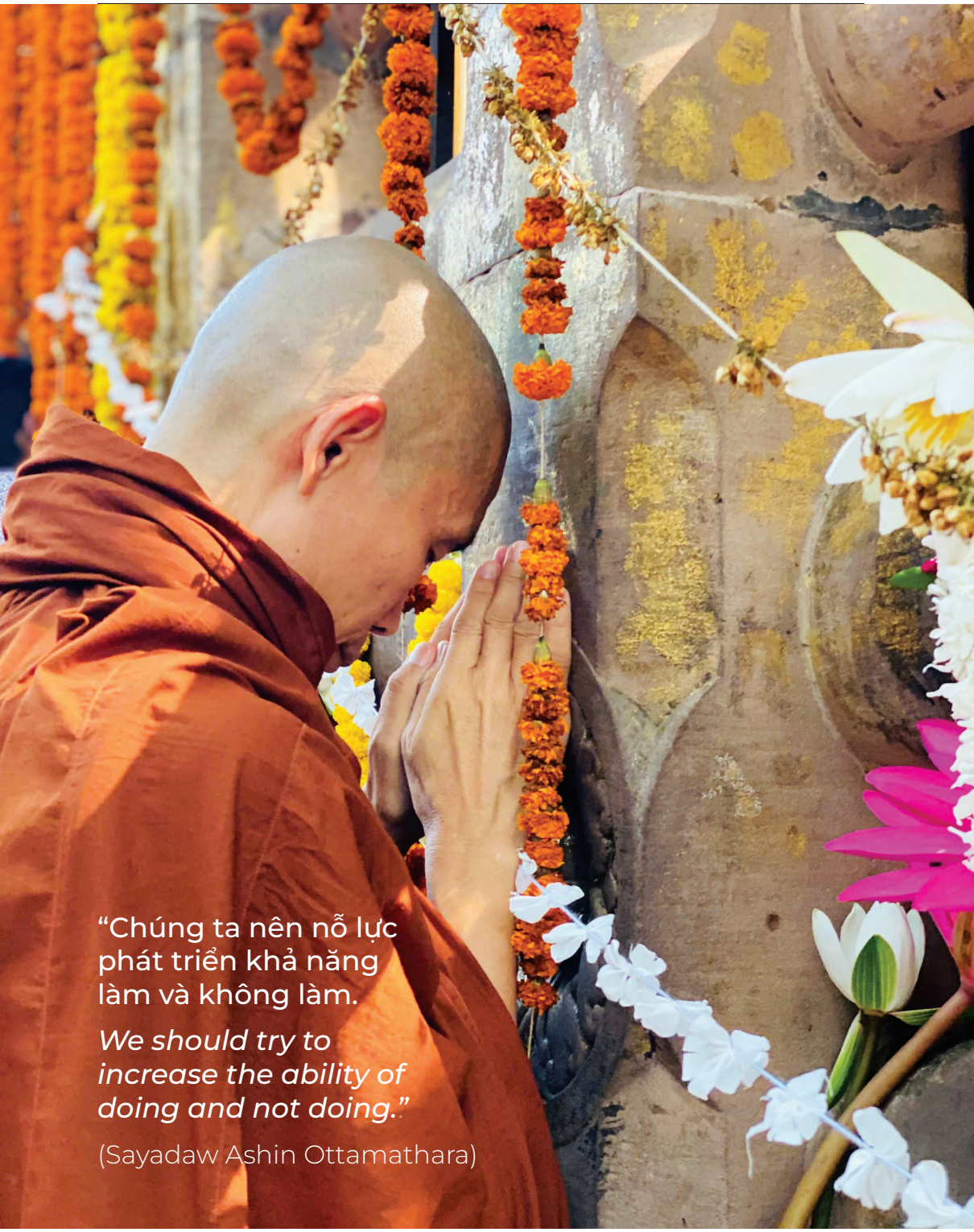
As a layperson, we represent living beings or human beings. As a meditator, we represent the cause and effect of ever-new impermanent nature. The more we are practicing mindfulness and detachment, the more we can represent the truth of cause and effect of impermanent nature.

We really are what we do. If we are practicing mindfulness and detachment, we are mindfulness and detachment. If we are not practicing mindfulness and detachment, we are just ignorance and attachment. If we see from the side of a meditator, we are not living beings, not non-living beings, no I, no you, not mine, not yours, just cause and effect of impermanent nature.

The real meditation is changing the view. We need to change from the side of a layperson to the view of a meditator or a meditation teacher.

Time of meditation is over. Now you can share your experience with others. You can also ask the question.

Sharing what we understand is also the best we are learning. The more we share, the more we can understand.



"Chúng ta nên nỗ lực phát triển khả năng làm và không làm.

We should try to increase the ability of doing and not doing."

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

BÀI PHÁP SỐ 3

Tất cả chúng ta sẽ cùng nhau tọa thiền trong buổi sáng hôm nay.

Tâm trí của chúng sinh hữu tình không được thoát khỏi vô minh và dính mắc. Giờ đây bằng cách thực hành thiền, chúng ta cần thay đổi tâm trí từ vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly. Chúng ta càng giữ chánh niệm liên tục vào một đối tượng thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác. Chúng ta càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác thì chúng ta càng có thể tập trung chánh niệm chuyên chú vào chỉ một đối tượng.

Chúng ta càng chánh niệm trên thân và tâm của mình thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi thân và tâm của người khác. Chúng ta càng có khả năng chánh niệm trên một đối tượng thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác.

Mục tiêu của thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly là để biết được sự thật về chánh niệm và xả ly. Càng hiểu biết về chánh niệm và xả ly, chúng ta càng có thể sử dụng sức mạnh của chánh niệm và xả ly để đáp ứng nhu cầu của mình và đạt được thành công trong cuộc sống.

Đối tượng, thời gian, địa điểm, con người, tình huống mà chúng ta sử dụng để chánh niệm đều không quá quan trọng. Chỉ có hành động của sự chánh niệm và xả ly là thực sự quan trọng. Tại một số sân bay quốc tế, wifi hoặc mạng internet có thể được sử dụng mọi lúc, mọi nơi, cho bất kỳ ai và trong mọi tình huống. Việc thực hành thiền cũng nên giống như wifi và mạng internet.

Chánh niệm và xả ly nên được thực hành bởi bất cứ ai, ở bất cứ đâu, trong bất kỳ tình huống nào và vào bất cứ lúc nào. Đây là sự thật về việc thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly.

Đối với tôi, tôi đã và đang dạy thiền hay chánh niệm và xả ly với sự hiểu biết đúng đắn này một cách thành công. Lần lượt ngày càng có nhiều trung tâm thiền Thabarwa và những hành giả cũng như thiền sinh Thabarwa.

Pháp hay sự thật theo lời dạy của Đức Phật mà tôi hiểu là làm tất cả mọi loại thiện pháp không giới hạn bằng chánh niệm và xả ly. Mọi người và mọi thứ đều có giới hạn. Vì thế, chúng ta không cần dính mắc vào những giới hạn tự tạo bởi chúng sinh hữu tình. Chúng ta chỉ cần sử dụng và hiểu giới hạn của mình để làm tất cả các loại thiện pháp.

Nhờ việc thực hành thiền nhiều nhất có thể một cách không giới hạn, làm thiện pháp không giới hạn bằng chánh niệm và xả ly trở thành cuộc sống của tôi. Nếu còn việc làm thiện pháp một cách không giới hạn trong xã hội thì có nghĩa là tôi vẫn còn sống. Nếu không còn việc làm thiện pháp không giới hạn thì đồng nghĩa với việc tôi đã chết. Bằng cách này, tôi có thể thành công trong việc xả ly khỏi cuộc sống của mình, khỏi thân và tâm của mình nhờ việc làm mọi thiện pháp không giới hạn.

Chúng ta càng có thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình, bao gồm bản thân mình hay thân và tâm của mình thì chúng ta càng có thể hiểu và làm mọi loại thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Tâm chúng ta thiếu khỏe mạnh và thịnh vượng do vô minh và dính mắc vào những đối tượng như già và trẻ, bệnh tật và khỏe mạnh, sống và chết. Chúng ta càng có thể xả ly khỏi những thái cực nhị nguyên như già và trẻ, bệnh tật và khỏe mạnh, sống và chết của chúng sinh hữu tình thì tâm chúng ta sẽ càng khỏe mạnh và thịnh vượng.

Hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, thả lòng toàn bộ thân thể và tâm trí. Với bất cứ việc làm nào, chúng ta hãy làm bằng chánh niệm và xả ly. Sẽ không có hồi kết nếu chúng ta làm bằng vô minh và dính mắc. Sẽ có hồi kết nếu chúng ta làm với chánh niệm và xả ly. Nhân và quả vô tận hay vòng luân hồi đời sống được tạo nên do vô minh và dính mắc. Sự chấm dứt của nhân quả hay vòng luân hồi bất tận được tạo thành nhờ chánh niệm và xả ly.

Những ngày này, tôi cảm thấy không được khỏe trong người lắm vì phải di chuyển liên tục, trải qua nhiều hoàn cảnh hay điều kiện thời tiết nóng lạnh khác nhau, liên tục đi lại. Nếu tôi không thể xả ly khỏi cảm thọ không khỏe này thì tôi đã không thể giảng dạy như vầy. Nhờ sức mạnh của chánh niệm và xả ly mà tôi có thể tiếp tục giảng dạy khóa thiền 10

ngày này. Vì vô minh và dính mắc vào chính mình hay những người thân trong gia đình nên chúng ta rất khó để làm thiện pháp liên tục.

Hành thiền, hay chánh niệm và xả ly là tất cả. Chánh niệm và xả ly chính là phương thuốc hiệu quả nhất cho bệnh nhân. Với hiểu biết đúng đắn này, tôi đã thành công trong việc tạo nên nhiều bệnh viện Pháp bảo khắp đất nước Myanmar.

Các lĩnh vực như giáo dục, y tế, kinh tế và chính trị trong xã hội là chưa hoàn thiện. Có nhiều tác dụng phụ trong đó. Vậy nên chúng ta cần xả ly khỏi những hoạt động xã hội này. Chúng ta cần nương tựa vào việc làm thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly nhiều nhất có thể. Trước khi tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi chỉ là một trong số những người có học thức và là chủ doanh nghiệp. Chỉ khi tôi bắt đầu thực hành thiền thì tôi mới có thể làm ngày càng nhiều thiện pháp không giới hạn. Tôi cũng có thể giảng dạy cho ngày càng nhiều người trong xã hội cũng như trên thế giới.

Nếu chúng ta thực hành thiền, thì việc chúng ta là ai, hay chúng ta sử dụng khía cạnh nào để hành thiền hoặc ai là thiền sư của chúng ta đều không quá quan trọng. Chỉ có chánh niệm và xả ly trong giây phút hiện tại bằng việc làm thêm nhiều thiện pháp mới thực sự quan trọng.

Chúng ta không thể chối bỏ cảnh tuổi già, bệnh tật và cái chết khỏi xã hội, nhưng chúng ta có thể xả ly khỏi những tình cảnh này. Chúng ta có thể sử dụng tình cảnh tuổi già, bệnh tật và cái chết để làm mọi loại thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly. Là con người, nếu chúng ta không khỏe mạnh và thịnh vượng thì khó làm được việc gì cho đến khi thành công. Tương tự vậy, nếu tâm trí không khỏe mạnh và thịnh vượng thì chúng ta không thể cho đi hay bố thí cúng dường đến người khác, không thể giữ giới, thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly.

Là một thiền sinh, chúng ta nên hiểu chính mình như thế này: tôi không là ai cả, tôi không là gì cả, tôi chỉ là chánh niệm và xả ly, tôi chỉ là đang làm mọi loại thiện pháp. Đây là hiểu biết đúng đắn, là sự thật của việc thực hành chánh niệm và xả ly.

Chúng ta không cần tham lam để có được những gì mình muốn.

Chúng ta chỉ cần bận rộn với việc làm thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly nhiều nhất có thể. Bằng cách này, chúng ta chắc chắn đạt được điều mình muốn vào đúng thời điểm.

DHAMMA TALK 3

We all will meditate together in this morning session.

The mind of living beings is not free from ignorance and attachment. Now, by practicing meditation, we need to change the mind from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. The more we are mindful of one object continuously, the more we can detach from others. The more we can detach from the objects, the more we can be mindful of only one object.

The more we are able to be mindful of our body and mind, the more we can detach from the body and mind of others. The more we are able to be mindful of one object, the more we can detach from others.

The aim of practicing meditation or mindfulness and detachment is to know the truth about mindfulness and detachment. The more we know about mindfulness and detachment, the more we can use the power of mindfulness and detachment to fulfill our needs and to get success in our lives.

Object, time, place, person, situation we use to be mindful of are not much important. Only the action of mindfulness and detachment is really important. In some of the international airports, wifi or internet can be used anytime, anywhere, for anyone and any situation. Practicing meditation should be the same as wifi or the internet.

Mindfulness and detachment should be practiced by anyone, anywhere, in any situation, and anytime. This is the truth about practicing meditation or mindfulness and detachment.

For me, I have been teaching meditation or mindfulness and detachment with this right understanding successfully. There are more and more Thabarwa meditation centers or Thabarwa yogis and meditators, time after time.

Dhamma or the truth, what I understand, concerned with Buddha is doing all kinds of good deeds without limit with mindfulness and detachment. There is a limit in everyone and everything. Therefore, we don't need to attach to the created limit of the living beings. We just need to use and understand our limits to do all kinds of good deeds.

Because of practicing meditation as much as I can limitlessly, doing good deeds with mindfulness and detachment limitlessly became my life. If there is doing all kinds of good deeds limitlessly in this society, I'm still alive. If there is no doing good deeds limitlessly, I'm dead. In this way, I can successfully detach from my life or my body and mind by doing all kinds of good deeds limitlessly.

The more we can detach from living beings and non-living beings, including ourselves and our body and mind, the more we can understand and do all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. Our mind is not healthy and wealthy because of ignorance and attachment to young and old, sick and healthy, life and death. The more we can detach from the opposite situations of young and old, sick and healthy, life and death of living beings, the more our mind will be healthy and wealthy.

Close the eyes gently, relax the whole body and mind. Whatever we do, we should do it with mindfulness and detachment. There will be no ending if we are doing with ignorance and attachment. There will be the end if we are doing with mindfulness and detachment. Endless cause and effect or life cycles are created by ignorance and attachment. Ending of cause and effect or endless life cycle is caused by mindfulness and detachment.

These days, I'm not feeling very well because of travelling continuously, different situations or weathers like hot and cold, walking continuously. If I cannot detach from not feeling very well, I cannot teach like this. Because of the power of mindfulness and detachment, I can continue teaching in this 10 days meditation retreat. Because of ignorance and attachment on ourselves or our family members, we are difficult to do good deeds continuously.

Meditation or mindfulness and detachment are everything. Mindfulness and detachment are the most effective medicine for the patients. With this right understanding, I can successfully create many Dhamma hospitals across Myanmar.

Education, health care, business and politics in society is not complete. There are also many side effects. That's why we need to detach from these social activities. We need to rely on doing good deeds with mindfulness and detachment as much as we can. Before I started practicing meditation, I was just one of the educated-man and the owner of my business. Only when I started practicing meditation, I'm able to do more and more good deeds without limits. I'm also able to teach more and more people in society or in the world.

If we are practicing meditation, who we are or which aspect we are using to practice or who is our meditation teacher, is not much important. Only mindfulness and detachment in the present moment by doing more and more good deeds is really important.

We cannot reject old age, sickness and death from society, but we can detach from this situation. But we can use the old, the sick, the dead to do all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. As a human being, if we are not healthy and wealthy, we are difficult to do something until we get success. So, also, if the mind is not healthy and wealthy, we cannot give or donate to others, we cannot keep precepts, we can practice meditation or mindfulness and detachment.

As a meditator, we should understand ourselves like this, I'm no one, I'm nothing, I'm just mindfulness and detachment, I'm just doing all kinds of good deeds. This is the right understanding, this is the truth of practicing mindfulness and detachment.

We don't need to be greedy to get what we want. We just need to be busy with doing good deeds with mindfulness and detachment as much as we can. In this way, we are sure to get what we want at the right time.

Thân và tâm của chúng ta luôn biến đổi trong từng khoảnh khắc. Chúng ta cần chánh niệm trước mọi sự thay đổi của thân và tâm.

Our body and mind are changing at every present moment. We must be mindful of each change of our body and mind.

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

BÀI PHÁP SỐ 4

Đây là ngày thứ hai trong khóa tu thiền 10 ngày.

Giờ đây chúng ta sẽ hành thiền cùng nhau để chiến đấu với sự vô minh và dính mắc của chính mình. Để xả ly khỏi những gì chúng ta đã biết, chúng ta nên chấp nhận trong tâm những gì mình chưa biết. Hầu hết các thiền sinh đều không biết rõ về bản chất của hành thiền hay chánh niệm và xả ly.

Tôi đã và đang dạy về vô minh và hiểu biết sai lầm liên tục trong hơn 20 năm, nhưng hầu hết các thiền sinh đều khó chấp nhận giáo huấn của tôi về sự thiếu hiểu biết và vô minh của chính tâm mình.

Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi những gì mình biết, chúng ta không thể hiểu về vô minh và những hiểu biết sai lầm trong tâm mình. Chúng ta thường quen với việc đề cao bản thân mình, đó là lý do tại sao khó đề cao người khác. Giờ đây chúng ta nên đề cao Phật - Pháp - Tăng để xả ly khỏi việc đề cao bản thân mình. Bởi vì sự dính mắc vào những gì mình biết nên chúng ta không thể chấp nhận những gì mình chưa biết. Trong tâm trí của chúng ta, có những điều chúng ta biết và có những điều chúng ta chưa biết. Chúng ta chỉ nên đơn thuần biết hay không biết mà không chối bỏ hay dính mắc trong tâm. Các nhà khoa học và các nhà tâm lý cũng khám phá ra rằng có tâm ý thức và tâm vô thức. Chúng ta biết về tâm ý thức nhưng chúng ta không biết về tâm vô thức của mình.

Bởi vì sự dính mắc mạnh mẽ vào tâm ý thức, chúng ta đang chối bỏ tâm vô thức của mình. Việc sử dụng với sự chối bỏ hay dính mắc đều là sai lầm. Việc sử dụng mà không chối bỏ hay dính mắc là đúng đắn. Tâm ý thức hoặc hay biết thì dễ để hiểu. Tâm vô thức hay tâm không hay biết thì khó hiểu. Sự dính mắc vào tâm hay biết là điều dễ hiểu. Sự dính mắc vào tâm không hay biết là điều khó hiểu.

Hầu hết chúng sinh hữu tình đều chỉ đang sử dụng phần tâm hay biết bằng cách chối bỏ phần tâm không hay biết. Nhân tố tạo tác thực sự chính là phần tâm không hay biết, hay vô minh và dính mắc. Tâm không hay biết hay vô minh, hay hiểu biết sai lầm có thể ví như người cha, còn

dính mắc tương tự như người mẹ.

Sự vô minh và dính mắc của chúng ta chính là cha mẹ thực sự tạo nên cuộc đời tốt hay xấu của chúng ta. Bởi vì không hay biết về sự vô minh và dính mắc của chính mình nên chúng ta không thể đạt được những gì mình muốn, không trở thành người chúng ta muốn trở thành.

Chỉ khi chúng ta thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly thì chúng ta có thể biết được nhiều hơn về sự vô minh và dính mắc của chính mình và những người xung quanh. Nhờ đó chúng ta có thể tạo nên cuộc sống như mong muốn nhiều hơn.

Đối tượng thực sự của chánh niệm chính là sự vô minh và dính mắc của chính mình trong giây phút hiện tại. Chúng ta nên nỗ lực để biết những gì mình chưa biết nhiều như những gì mình đã biết. Quý vị có thể chỉ biết chính mình dựa trên vô minh và dính mắc. Giờ đây quý vị nên cố gắng biết về chính mình với chánh niệm và xả ly. Hiểu biết dựa trên góc nhìn từ sự vô minh và dính mắc thì hoàn toàn trái ngược với hiểu biết dựa trên góc nhìn từ chánh niệm và xả ly. Hiểu biết chính mình là chúng sinh hữu tình hay con người, là người đàn ông hay người đàn bà, sống hay chết là sự hiểu biết dựa trên sự vô minh, suy nghĩ sai lầm và dính mắc. Hiểu biết tất cả chỉ được tạo ra từ nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới thì chính là hiểu biết từ góc nhìn của sự chánh niệm và xả ly.

Chánh niệm và xả ly hiểu rằng chúng sinh hữu tình hoặc chúng sinh vô tình là không là gì cả, không có gì, không có ai, tất cả chỉ là những vòng lặp lại của nhân và quả theo bản chất vô thường luôn mới. Hiểu biết theo góc nhìn của chánh niệm và xả ly cũng chỉ để sử dụng mà thôi, không có dính mắc hoặc chối bỏ trong tâm trí.

Sử dụng với vô minh và dính mắc là điều chúng ta đã và đang quen làm như những chúng sinh. Điều đó sẽ không có kết thúc. Chính sự vô minh và dính mắc của chúng ta mới là tác nhân thực sự của vòng luân hồi vô tận.

Thực ra, vòng lặp của nhân và quả của bản chất vô thường là thực sự hiện hữu. Còn những kiếp sống luân hồi khác nhau là không thật sự

hiện hữu. Chính sự vô minh và dính mắc đang che dấu hoặc che đậy sự thật về nhân và quả của bản chất vô thường.

Chúng ta là ai, chúng ta đang làm gì, chúng ta đang đi đâu, điều gì đang xảy ra với chúng ta, tất cả những điều này không quá quan trọng. Điều thực sự quan trọng là làm và chỉ làm mà thôi với chánh niệm và xả ly trong giây phút hiện tại. Khi ngồi thiền, chúng ta nên từ từ khép mắt lại, thả lỏng toàn bộ cơ thể và tâm trí. Chúng ta cần sử dụng đôi mắt và tâm trí của mình một cách nhẹ nhàng và thư thái, không gượng ép.

Khi tâm trí nhẹ nhàng và thư thái, những hành động trên thân và khẩu của chúng ta cũng sẽ nhẹ nhàng và thư thái. Khi các hành động qua thân và khẩu được nhẹ nhàng thì tâm của chúng ta sẽ nhẹ nhàng. Cả cơ thể và tâm trí của chúng ta cần được giữ một cách nhẹ nhàng. Chúng ta cần giữ chánh niệm trong bất cứ điều gì chúng ta làm. Mỗi hành động sinh khởi trên thân và tâm đều cần phải giữ chánh niệm. Để có thể chỉ làm mà thôi, chúng ta nên buông bỏ, từ bỏ hoặc ngừng hẳn những hành động đang thực hiện trên thân và tâm. Cả việc làm hay không làm đều được dùng để hiểu là chỉ làm hoặc không làm mà thôi, không dính mắc hoặc chối bỏ trong tâm.

Khi chúng ta đang thực hành như thế này, chúng ta cần xả ly khỏi các tình huống đối lập như: dễ dàng hoặc khó khăn, ngắn hạn hoặc dài hạn, thất bại hoặc thành công, hiểu hay không hiểu. Tất cả những tình huống này cũng chỉ để sử dụng mà thôi, không dính mắc hay chối bỏ trong tâm.

Tâm có thể thay đổi theo thời gian. Cả tâm sẵn sàng thực hành thiền cũng như tâm không sẵn sàng thực hành thiền đều chỉ để sử dụng mà thôi, không dính mắc hay chối bỏ trong tâm. Chúng ta cần thay đổi người kiểm soát tâm từ sự vô minh và dính mắc trở thành sự chánh niệm và xả ly. Chúng ta cần chiến đấu chống lại sự vô minh và dính mắc của chính mình bằng cách nương tựa vào Phật - Pháp - Tăng.

DHAMMA TALK 4

This is the second day of a 10 day meditation retreat.

Now we will meditate together to fight against our own ignorance and attachment. In order to detach from what we know, we should accept what we don't know in our mind. Most of the meditators are not knowing very well about meditation or mindfulness and detachment.

I have been teaching about not knowing or ignorance or misunderstanding for over 20 years continuously, but most of the meditators are difficult to accept my teachings about not knowing or ignorance of their mind.

If we cannot detach from what we know, we cannot understand ignorance or misunderstanding of our mind. We used to think highly about ourselves, that's why it's difficult to think highly about others. Now we should think highly of Buddha, Dhamma and Sangha in order to detach from thinking highly about ourselves. Because of attachment to what we know, we cannot accept what we don't know.

There are knowing and not knowing in our mind. We should try to use our knowing or not knowing to be using only without rejecting or attaching to our mind. Scientists or psychologists also discovered that there is a conscious mind and unconscious mind. We know about our conscious mind, we don't know about our own unconscious mind.

Because of strong attachment to the conscious mind, we are rejecting the unconscious mind. Both using of rejecting or attaching is wrong. Both using of not rejecting or attaching is right. Conscious mind or knowing mind is easy to understand. Unconscious mind or not knowing mind is difficult to understand. Attachment to knowing mind is easy to understand. Attachment to not knowing mind is difficult to understand.

Most of the living beings are using only the knowing mind, by rejecting the not knowing mind. The real creator is not knowing mind or ignorance and attachment. Not knowing mind or ignorance or misunderstanding or wrong understanding are similar to a father, attachment is similar to a mother.

Our own ignorance and attachment are our real parents who are creating our lives to be good or to be bad. Because of not knowing about our own ignorance and attachment, we cannot get what we want, we cannot be what we want to be.

Only when we are practicing meditation or mindfulness and detachment, we can learn more and more about the ignorance and attachment of our own or others. In this way, we can create our lives more and more.

The real object of mindfulness is our own ignorance and attachment at the present moment. We should try to know what we don't know as much as we know what we know. You may know about yourself only with ignorance and attachment. Now you should try to know about ourselves with mindfulness and detachment. Seeing from the side of ignorance and attachment is opposite from seeing from the side of mindfulness and detachment. Knowing ourselves as living beings or human beings, male or female, life or dead, is knowing of ignorance and misunderstanding and attachment. Knowing as cause and effect cycle of ever-new impermanent nature is knowing from the side of mindfulness and detachment.

Mindfulness and detachment may know living beings or non-living beings as nothing, not something, not someone, just cause and effect cycle of ever-new impermanent nature. Knowing from the side of mindfulness and detachment is also to be using only without grasping or attaching in the mind. Seeing from the side of ignorance and attachment as living beings or non-living beings, good or bad, right or wrong, educated or uneducated, all these are to be using only with grasping or attaching in the mind.

We should try to use both ignorance and attachment and mindfulness and detachment to be using only without grasping or attaching in the mind. Time, place, person, condition or situation are to be using only without grasping or attaching in the mind. Discipline, law and regulations, money, technology, all these are to be using only without grasping or attaching in the mind.

Using with ignorance and attachment is what we used to do as living beings. That is there is no end. Our own ignorance and attachment are the real creator of an endless life cycle.

In fact, the cause-and-effect cycle of impermanent nature is real. Life cycle of living beings is not real. Our own ignorance and attachment are hiding or covering the truth of the cause-and-effect cycle of impermanent nature.

Who are we or what are we doing or where we are going or what happens to us is not much important. To be doing with present action of mindfulness and detachment is really important. In sitting meditation, we should close the eyes gently, relax the whole body and mind. We need to use our eyes and our mind gently, not forcefully.

If the mind is gentle, our physical and verbal actions will also be gentle. If our physical and verbal actions are gentle, the mind will also be gentle. Both our body and mind need to be gentle. We need to be mindful of whatever we do. Every action of our body and mind needs to be mindful. To be doing only, we should let go or abandon or stop whatever we do with our body and mind. Both of doing or not doing are to be doing or not doing only without grasping or attaching in the mind.

When we are practicing like this, we need to detach from both opposite situations or easiness or difficulties, short term or long term, failure or success, understanding or not understanding. All these situations need to be using only without grasping or attaching in the mind.

The mind can be changing time after time. Both the mind of willing to meditate or not willing to meditate is to be using only, not grasping or attaching in the mind. We need to change the controller, from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. We need to fight against our own ignorance and attachment by relying on Buddha, Dhamma and Sangha.

BÀI PHÁP SỐ 5

Nếu chúng ta tự thực hành một mình ở nhà hoặc ở trong rừng, chúng ta tự do thực hành theo ý muốn, hoặc theo cách mà chúng ta quen làm. Hiện tại chúng ta thực hành cùng nhau trong khóa thiền 10 ngày tại Thiền viện Phước Sơn. Đó là lý do chúng ta cần xả ly khỏi chính mình. Chúng ta cần tuân theo sự chỉ dẫn của thiền sư, chúng ta cần đoàn kết và hòa hợp với nhau. Đây chính là làm việc nhóm.

Thực hành một mình hoặc tự mình là dễ dàng với hầu hết mọi người nhưng lại khó khăn để chúng ta đạt được thành tựu trong sự thực hành. Đó là lý do mà ngày càng nhiều các khóa tu thiền hay các trung tâm thiền xuất hiện trên thế giới. Các khóa tu thiền hay các trung tâm thiền thường nhấn mạnh về hoạt động nhóm giữa các thiền sinh và giữa các thiền sinh và các thiền sư.

Hầu hết mọi người trong xã hội đang sống với đời sống riêng, gia đình riêng, tổ chức hoặc công ty riêng. Chúng ta đã quen với sự riêng tư. Giờ đây chúng ta cần mở rộng tâm trí và trái tim của mình. Cuộc sống của một thiền sinh, chư Tăng, chư Ni, Sa Di có sự liên kết với rất nhiều người. Thiền và Phật giáo được đông đảo công chúng quan tâm. Chúng ta nên dừng lại những gì chúng ta hiểu và những gì chúng ta đã từng làm khi còn là cư sĩ.

Chúng ta nên bắt đầu hiểu về Phật - Pháp - Tăng. Chúng ta nên thực hành như sự thực hành của Phật - Pháp - Tăng. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi đời sống và tâm trí của một người cư sĩ, chúng ta không thể thực hành thiền và làm thiện pháp lâu dài. Chúng ta có thể làm thiện pháp và hành thiền trong khoảng thời gian tương ứng với mức độ chúng ta có thể xả ly khỏi đời sống và tâm trí của một người cư sĩ. Chúng ta phải có khả năng đến và thực hành ở đây, trong khóa tu thiền này. Bên cạnh đó, chúng ta phải có khả năng xả ly khỏi xã hội. Chúng ta nên dừng ngay cả việc suy nghĩ về bản thân là một người cư sĩ. Chúng ta chỉ nên chánh niệm về thân và tâm trong từng giây phút hiện tại.

Chúng ta nên hiểu rằng hành động chánh niệm trong giây phút hiện tại là cuộc sống thực sự của chúng ta. Tất cả chúng ta đều đang sống với

tâm trí ở giây phút hiện tại. Tâm trí ở giây phút hiện tại của chúng ta là đối tượng quan trọng nhất để chánh niệm. Chúng ta không sống với tâm trí và cơ thể này. Chúng ta không sống với năm này, tháng này, hôm nay, giờ này, phút này hoặc giây này. Chúng ta đang sống với bản chất vô thường luôn mới hay với tâm trí ở giây phút hiện tại.

Chúng ta cần sử dụng chánh kiến này để xả ly khỏi tà kiến. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta nên làm với chánh kiến. Thực chất, không có ai đang làm, không có điều gì đang đang làm. Chỉ có bản chất vô thường luông mới đang hoạt động hoặc thực hành thiền. Chỉ có nhân và quả của bản chất vô thường. Nếu chúng ta nhìn từ khía cạnh của bản chất vô thường, không có chúng sinh hữu tình hay không có chúng sinh vô tình, không có tôi, không có bạn, không có của tôi hay của bạn, không có ngã, chỉ có nhân và quả của bản chất vô thường.

Việc nhìn từ khía cạnh của bản chất vô thường rất hữu ích để xả ly khỏi cái nhìn của một người cư sĩ. Cả chánh kiến và tà kiến đều chỉ để sử dụng mà không có sự bám chấp hoặc dính mắc trong tâm. Bám chấp sử dụng với vô minh và dính mắc là sai lầm. Chỉ sử dụng với sự chánh niệm và xả ly là đúng đắn.

Tất cả chúng ta đang lạm dụng chánh kiến và tà kiến với vô minh và dính mắc. Chúng ta không nên bám chấp hay dính mắc với chánh kiến hay tà kiến. Tất cả chúng ta nên cố gắng để chỉ sử dụng mà thôi hoặc chỉ không sử dụng mà thôi, chỉ trải nghiệm mà thôi hoặc chỉ không trải nghiệm mà thôi, chỉ làm mà thôi hoặc chỉ không làm mà thôi, chỉ biết mà thôi hoặc chỉ không biết mà thôi mà không bám chấp hay dính mắc trong tâm. Con đường trung đạo duy nhất là thoát khỏi sự chối bỏ và dính mắc những sai lầm.

Nếu chúng ta không chối bỏ, chúng ta sẽ dính mắc. Nếu chúng ta không dính mắc, chúng ta sẽ chối bỏ. Đây là điều chúng ta hiểu và quen làm. Sự hành thiền thực sự là sửa chữa hay giảm bớt sự chối bỏ và dính mắc những sai lầm trong tâm.

Sự bám chấp và dính mắc những sai lầm trong tâm thường gặp phải ở tất cả chúng sinh. Hầu hết tâm trí của chúng sinh đều mắc phải những

sai lầm này. Sự hành thiền thực sự là hành động hiện tại của chánh niệm về việc bám chấp và dính mắc những sai lầm trong tâm. Bởi vì dính mắc vào hơi thở, chúng ta muốn chánh niệm chỉ trên hơi thở. Bởi dính mắc vào cơn đau hay nỗi khổ, chúng ta muốn chánh niệm chỉ trên cơn đau và nỗi khổ. Bởi vì dính mắc vào tâm trí, chúng ta muốn chánh niệm chỉ trên tâm trí hiện tại. Lời giảng dạy của tôi là về chánh kiến. Sự giảng dạy này là hữu ích để xả ly khỏi những đối tượng khuôn mẫu của chánh niệm. Lời giảng của cũng là về sự xả ly. Dạy về sự xả ly hữu ích để chúng ta hiểu hơn về sự dính mắc của chính mình.

Những lời giảng của tôi làm hoàn thiện nhu cầu cho các bài giảng trước đây. Việc giảng dạy và thực hành này có thể kết hợp với bất cứ phương pháp giảng dạy hay phương pháp nào. Không có điều gì hoàn thiện và không có ai hoàn thiện. Chính vì vậy chúng ta cần kết hợp các phương pháp với nhau. Chỉ làm hoặc không làm mà không bám chấp hay dính mắc trong tâm không chỉ hữu ích trong việc thực hành thiền mà còn hữu ích trong giáo dục, chăm sóc sức khỏe, chính trị và kinh doanh. Với chánh kiến này, tôi không chỉ dạy các thiền sinh mà còn giảng dạy cho bất cứ đối tượng nào trong xã hội. Chỉ chánh niệm trong giây phút hiện tại. Tâm trí trong khoảnh khắc hiện tại của chúng ta cần được tự do khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta càng chánh niệm về tâm trí của mình trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta càng có thể xả ly khỏi đời sống của một cư sĩ hay một thiền sinh.

Người hành thiền thực sự chính là tâm trí của chúng ta ở giây phút hiện tại. Không có chúng sinh hữu tình, không có chúng sinh vô tình hay thiền sinh nào là người hành thiền thực sự.

DHAMMA TALK 5

If we practice by ourselves alone at home or in the forest, we are free to practice as we like, or as we used to do. Now we are practicing together in this 10-day meditation retreat in Phuoc Son meditation center. That's why we need to detach from ourselves. We need to obey the guidance of the meditation teacher. We need to be united among each other. We need

to be in harmony with each other. This is teamwork.

Practicing alone or by ourselves is easy for most people but difficult for getting success in our practice. That's why more and more meditation retreats or meditation centers appear in the world. Meditation retreats or meditation centers emphasize teamwork between meditators and between meditation teachers and meditators.

Most people in society are using their own private life, private family, private organization or company. We are familiar with privacy. Now we need to open our mind and our heart. The lives of the meditators, the nuns, the monks, the samaneras are concerned with many people. Meditation and Buddhism are concerned with the public. We should stop what we understand and what we used to do as a layperson.

We should start to understand as Buddha, Dhamma and Sangha. We should practice as the practice of Buddha, Dhamma and Sangha. If we cannot detach from the life and mind of a layperson, we cannot practice meditation or doing good deeds for the long term. We can do good deeds and practice meditation for the long term as much as we can detach from the life and mind of a layperson.

We must be able to come and practice here in this meditation retreat. Besides, we must be able to detach from society. We should stop even thinking about ourselves as a layperson. We should be mindful of only our body and mind at every present moment.

We should understand that the present moment action of mindfulness is our real life. We are all alive with the present moment mind. Our present-moment mind is the most important object of mindfulness. We are not alive with this mind and body. We are not alive with this year, this month, today, this hour, this minute or this second. We are alive with ever-new impermanent nature or present moment mind.

We need to use this right understanding in order to detach from wrong understanding. Whatever we do, we should try to do it with this right understanding. In fact, no one is doing. Nothing is doing. Only ever-

new impermanent nature is doing or practicing meditation. There are only the cause and effect of impermanent nature. If we see from the side of impermanent nature, there are no living beings or non-living beings, no I, no you, not mine, not yours, no self, just the cause and effect of impermanent nature.

Seeing from the side of impermanent nature is useful to detach from the seeing of a layperson. Both right understanding and wrong understanding are to be using only without grasping or attaching in the mind. Grasping use with ignorance and attachment is wrong. Using only with mindfulness and detachment is right.

We all are misusing right and wrong understanding with ignorance and attachment. We should not reject or attach either right or wrong understanding. We all should try to be using only or not using only, experiencing only or not experiencing only, doing only or not doing only, knowing only or not knowing only, without grasping or attaching in the mind. The only middle way is free from rejecting and attaching mistakes.

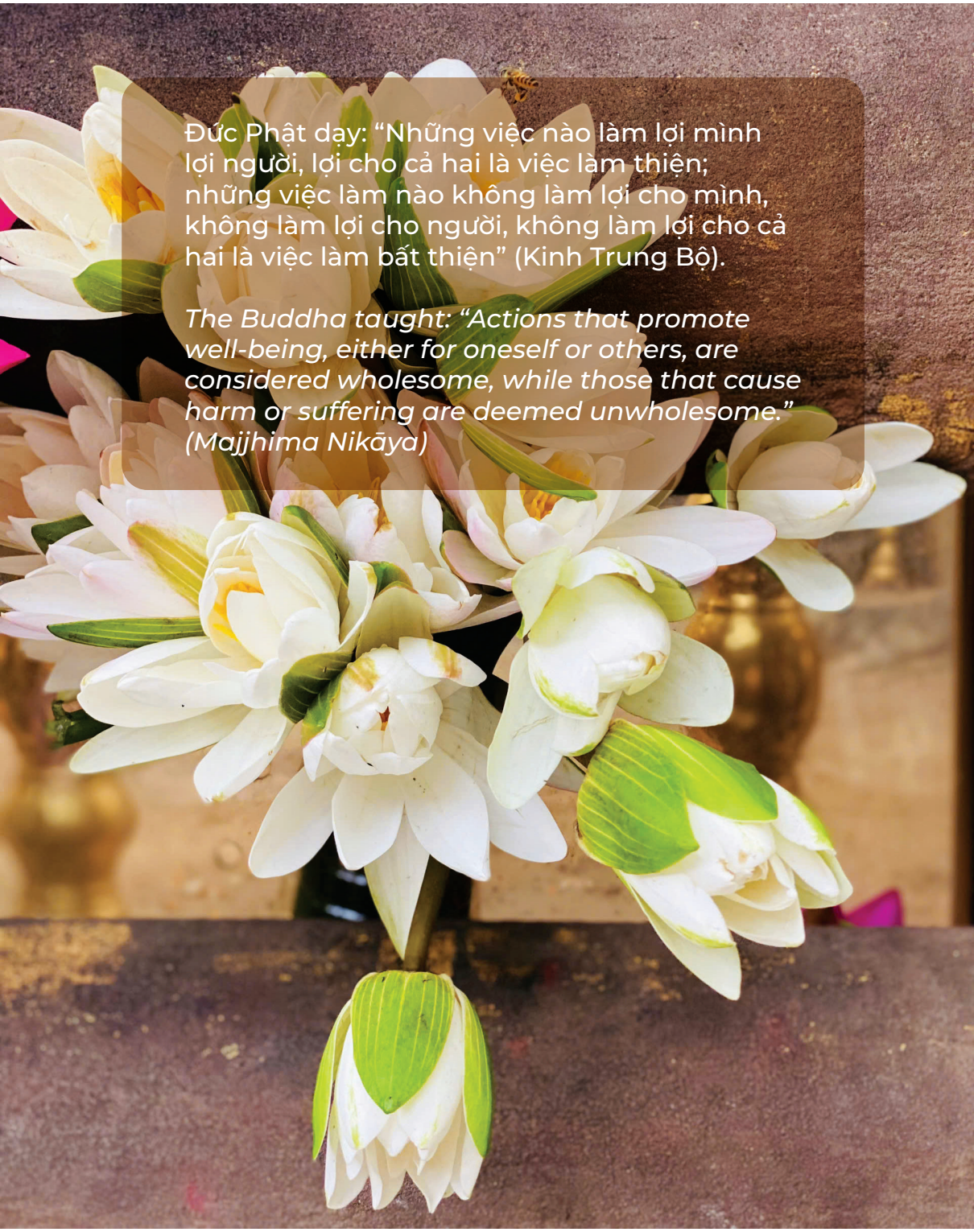
If we don't reject, we will attach. If we don't attach, we will reject. That is what we understand and used to do. The real meditation is correcting or reducing the rejecting and attaching mistakes of the mind.

The mental mistakes of rejecting or attaching are concerned with all living beings. Most of the minds of living beings are making these mistakes. The real meditation is the present action of mindfulness on our rejecting and attaching mistakes. Because of attachment to breathing, we want to be mindful only of breathing. Because of attachment to pain or suffering, we want to be mindful only of pain and suffering. Because of attachment to the mind, we want to be mindful only of the present mind. My teaching is about right understanding. This kind of teaching is helpful to detach from the formal object of mindfulness. My teaching is also about detachment. Teaching about detachment is helpful to know more and more about our own attachment.

My teaching is fulfilling the needs of the former teaching. This teaching and practice can combine with any teaching or method. Nothing

is complete, none is complete. That's why we need to combine each method and each other. To be doing or not doing only without grasping or attaching in the mind is useful not only in practicing meditation, but also in education, health care, politics and business. With this right understanding, I have been teaching not only to meditators, but also to everyone in society. Be mindful only at the present moment. Our present moment mind needs to be free from ignorance and attachment. The more we are mindful of our present moment mind, the more we can detach from the life of a layperson or a meditator.

The real meditator is our present moment mind. No living beings, non-living beings or meditators are real meditators.



Đức Phật dạy: "Những việc nào làm lợi mình lợi người, lợi cho cả hai là việc làm thiện; những việc làm nào không làm lợi cho mình, không làm lợi cho người, không làm lợi cho cả hai là việc làm bất thiện" (Kinh Trung Bộ).

The Buddha taught: "Actions that promote well-being, either for oneself or others, are considered wholesome, while those that cause harm or suffering are deemed unwholesome." (Majjhima Nikāya)

BÀI PHÁP SỐ 6

Tất cả chúng ta sẽ cùng hành thiền trong buổi sáng hôm nay.

Tất cả chúng ta sẽ làm thiện pháp với sự hiểu biết đúng đắn. Hành động chánh niệm và xả ly ở giây phút hiện tại chính là thiện pháp tốt nhất trong tất cả mọi loại thiện pháp. Hiểu như vậy chính là sự hiểu biết đúng đắn. Mọi thứ chỉ đơn thuần là nhân và quả, hay hành động và kết quả của hành động. Bất cứ khi nào có nhân hay hành động thì chắc chắn sẽ có quả và kết quả của hành động. Nếu không có nhân hay hành động thì chắc chắn cũng sẽ không có quả hay kết quả của hành động.

Những hành động trên thân, khẩu, ý của chúng ta chính là nguyên nhân hay hành động của chính chúng ta, tạo nên cuộc đời chúng ta. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chắc chắn sẽ có ảnh hưởng hoặc hậu quả đến chính chúng ta, đến gia đình chúng ta, đến những người khác, đến tổ chức của chúng ta hoặc xã hội. Những hành động , lời nói hay suy nghĩ tiêu cực, xấu ác đều là nguyên nhân gây nên những kết quả xấu và hậu quả cho chính chúng ta, cho gia đình ta cũng như cho xã hội, đó là điều chắc chắn. Giống như nóng và lạnh, ánh sáng và bóng tối, đúng và sai, nhân và quả, hành động và kết quả của hành động, chúng là hai mặt không thể tách rời. Những hành động, lời nói hay ý nghĩ tốt đẹp chắc chắn là nguyên nhân tạo nên những kết quả tốt đẹp cho chúng ta, cho gia đình chúng ta, cho mọi người và xã hội.

Chúng ta nên chú trọng cả hai khía cạnh nhân và quả hay hành động và kết quả của hành động. Mặt khác, chúng ta nên hiểu rằng tất cả những kết quả hay hậu quả xấu đều do những hành động xấu, những lời nói xấu và những suy nghĩ xấu gây ra. Tất cả những kết quả tốt đẹp chắc chắn do những hành động, lời nói và ý nghĩ tốt đẹp của chúng ta tạo ra. Chỉ có nhân và quả. Không có ai đang dạy hay đang lắng nghe. Không có ai đang cho hay đang nhận. Không có ai đang gây rắc rối hay đang đau khổ. Tất cả chỉ là nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới.

Thuyết nhân quả này là để ứng dụng trong đời sống hàng ngày của chúng ta và chỉ để sử dụng đơn thuần, không bám chấp hay dính mắc trong tâm. Bám chấp sử dụng là sai lầm, chỉ dùng đơn thuần là đúng đắn.

Hầu hết mọi người trong xã hội không hiểu về giáo huấn này, cho nên khi giải thích với công chúng, tôi phải nói tôi là thiền sư, tôi là nhà sáng lập của Trung tâm thiền Thabarwa. Nhưng tôi không bám chấp vào nhân và quả này. Tôi chỉ sử dụng và giảng giải nó đơn thuần mà thôi, không bám chấp hay dính mắc về lý thuyết này trong tâm.

Giờ đây chúng ta đang ở trung tâm thiền và trong khóa tu thiền. Vì vậy, tôi chỉ dạy về nhân và quả mà thôi. Không có ai đang dạy hay đang nghe, chỉ có vòng nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Lời dạy hay lý thuyết này cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Chỉ sử dụng đơn thuần là đúng. Việc chỉ sử dụng đơn thuần với chánh niệm và xả ly là đúng đắn. Nếu sử dụng với vô minh và dính mắc là sai lầm. Không có ai, không có gì là đúng hay sai, chỉ có vô minh và dính mắc là sai lầm, còn chánh niệm và xả ly là đúng đắn.

Nhờ làm thiện pháp như thế trong hơn 21 năm liên tục, tôi có thể tạo ra nhiều phước báu hơn nữa và chính những phước báu này lại tạo ra ngày một nhiều hơn những trung tâm thiền. Đây chính là sức mạnh của thiện pháp. Công đức hay thiện pháp là trọn vẹn. Thiện pháp là tất cả. Nó có thể tạo nên mọi kết quả tốt đẹp. Chúng ta có thể sống lâu, khỏe mạnh, đạt đến giác ngộ, và thậm chí trở thành một vị Phật.

Sức mạnh của thiện pháp chắc chắn có thể mang lại mọi kết quả tốt đẹp. Nếu không có đủ sức mạnh của thiện pháp thì chúng ta không thể đạt được những kết quả tốt đẹp, không thể có điều mình muốn. Ngay cả khi chúng ta có đủ sức mạnh của thiện pháp thì chúng ta vẫn cần phải kiên nhẫn và đợi đến đúng lúc, đúng thời. Để tạo nên quả tốt thì cần hội đủ nhiều nhân duyên, cần đúng lúc, đúng nơi, đúng tình huống hay điều kiện và đúng người. Nếu chỉ có sức mạnh thiện pháp thì chưa đủ, chúng ta còn cần có đúng lúc, đúng nơi, đúng hoàn cảnh hay điều kiện và đúng người.

Khi chúng ta làm thiện pháp, chúng ta chỉ có trách nhiệm làm ngày càng nhiều thiện pháp một cách liên tục. Chúng ta không có trách nhiệm về việc phải đạt được kết quả tốt. Chúng ta chỉ cần có hiểu biết đúng đắn và đủ kiên nhẫn để thấy được những kết quả tốt đẹp vào đúng thời điểm. Việc làm thiện pháp của chúng ta là đang tích lũy phước báu và phước thiện. Càng

làm nhiều thiện pháp, chúng ta càng có thể tích lũy được nhiều phước báu. Phước báu của chúng ta có trách nhiệm tạo nên những kết quả tốt đẹp cho chính chúng ta. Chắc chắn phước báu của chúng ta sẽ đẹp đẽ để tạo ra kết quả tốt đẹp cũng như việc chúng ta đẹp đẽ trong việc làm thiện pháp. Nếu chúng ta đang làm điều xấu ác hay vì những hành động xấu ác mà chúng ta đã làm trước đây, chắc chắn chúng ta sẽ phải nhận lãnh những hậu quả xấu. Tất cả những quả xấu mà chúng ta hiện đang trải nghiệm chắc chắn là do những hành động xấu của chúng ta tạo ra trong quá khứ hoặc hiện tại.

Quá khứ thì đã qua rồi, không còn nữa. Chúng ta không thể làm gì cho những lỗi lầm hay hành động xấu ác của mình trong quá khứ ngoại trừ việc chấp nhận những quả xấu ở hiện tại bằng chánh niệm và xả ly. Nhưng đối với những lỗi lầm hay hành động xấu ác ở hiện tại, chúng ta nên cố gắng hiểu rõ và lựa chọn đúng đắn để ngày một giảm đi những hành động sai lầm. Tất cả những hậu quả xấu mà chúng ta đang trải qua, tất cả những phản ứng của người khác mang lại mà chúng ta đang phải nhận lãnh ở hiện tại là do những điều xấu ác mà chúng ta đã làm trước đây và đang làm hiện tại. Chúng ta nhận lại những gì mình đã làm trước đây và những gì chúng ta đang làm bây giờ.

Nhờ liên tục cho đi tất cả những sở hữu của mình đến tất cả mọi đối tượng trong xã hội trong hơn 20 năm nay mà tôi cũng đã nhận được mọi loại cúng dường từ mọi đối tượng trong xã hội. Tất cả những gì chúng ta nhận lãnh đều giống với những gì chúng ta đã làm.

Bởi vì chúng ta làm thiện pháp có giới hạn cho nên chúng ta cũng nhận lại những kết quả có giới hạn. Nhờ làm thiện pháp không giới hạn chúng ta mới có thể nhận lại kết quả không giới hạn. Nếu chúng ta đứng dưới góc nhìn nhân quả thì chúng ta sẽ thấy rằng bất kỳ quả xấu ác nào đều được tạo nên bởi những hành động xấu ác trong quá khứ, và bất kỳ những kết quả tốt đẹp nào đều được tạo nên từ những hành động tốt đẹp trong quá khứ. Hiểu biết đúng đắn này cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chắc hay dính mắc trong tâm.

Sự hiểu biết đúng đắn này thì đúng đắn và chân thật trong toàn bộ vòng luân hồi của các kiếp sống. Còn những quy luật và điều lệ của xã

hội thì chỉ đúng trong đời này, trong vài năm mà thôi, hoặc trong đất nước này mà thôi.

Bất cứ khi nào thời gian, nơi chốn hay hoàn cảnh thay đổi thì luật pháp và điều lệ của xã hội chắc chắn sẽ thay đổi. Đây là hiểu biết đúng đắn về cái nhìn trong một đời cũng như trong vô tận vòng luân hồi nhiều đời nhiều kiếp. Hầu hết mọi người trong xã hội hay thậm chí cả trong trung tâm thiền đều hiểu chưa đúng về nhân và quả. Vì vậy chúng ta cần phải nhận biết và chỉnh sửa những sai lầm này trong xã hội và trong những trung tâm thiền.

Giờ đây chúng ta đang thực hành thiền trong khóa tu này, bạn có thể chọn chánh niệm trên bất kỳ đề mục nào của thân và tâm. Đối tượng của chánh niệm có thể khác nhau đối với các hành giả khác nhau. Thậm chí với cùng một hành giả thì đối tượng cũng có thể thay đổi tùy lúc. Nhưng chỉ có hành động chánh niệm trong giây phút hiện tại ở mỗi khoảnh khắc hiện tại là thực sự quan trọng. Đối tượng của chánh niệm có thể không quan trọng lắm. Việc hành thiền thực thụ chỉ là chánh niệm và xả ly ngay trên khoảnh khắc hiện tại. Để làm một hành giả đích thực, chúng ta cần chánh niệm ở mỗi khoảnh khắc hiện tại. Một hành giả đích thực không phải là ai đó, không phải là cái gì đó, không có tôi, không có ngã của tôi, chỉ là hành động chánh niệm đơn thuần mà thôi. Tôi đã và đang thực hành cũng như giảng dạy phương pháp thiền chánh niệm và xả ly trong hơn 20 năm nay.

Hiểu biết đúng đắn như vậy và thực hành như vậy rất lợi lạc. Nếu chúng ta không nghiêm túc thực hành, chúng ta không thể hiểu được những điều này. Nếu bạn có thể thực hành một cách nghiêm túc, bạn sẽ không thể chối bỏ sự thật hiển nhiên này, và bạn sẽ càng thực hành một cách thực thụ. Chúng ta được tự do lựa chọn có thể chánh niệm trên bất kỳ đối tượng nào, hay bất cứ điều gì, nhưng chúng ta hãy cố gắng để xả ly khỏi đối tượng đó. Chánh niệm mà vẫn còn dính mắc thì chưa thực sự trọn vẹn. Chánh niệm phải có sự xả ly mới hoàn toàn đúng đắn.

Mục đích của chánh niệm chỉ nên là để xả ly, không phải là để bám giữ. Chúng ta có thể chánh niệm về Phật - Pháp - Tăng. Ngoài ra chúng ta nên cố gắng xả ly, không cố gắng để bám giữ. Cả xả ly và bám giữ đều chỉ

để trải nghiệm đơn thuần mà không có sự bám giữ hay dính mắc trong tâm.

Chúng ta không nên đầu hàng vô minh và dính mắc. Chúng ta nên cố gắng chiến đấu lại vô minh và dính mắc trong mỗi khoảnh khắc hiện tại. Đây chính là sự hành thiền đích thực.

Là một vị Tăng, tôi phải tuân thủ theo giới luật của Đức Phật. Có thể tôi chưa thực sự tuân thủ giới một cách hoàn hảo nhưng tất cả những thành công và thất bại này chỉ để sử dụng đơn thuần, để trải nghiệm đơn thuần mà không có sự dính mắc trong tâm.

Hầu hết mọi người trong xã hội sử dụng giới luật một cách chưa đúng đắn với sự bám chắc và dính mắc trong tâm. Đây chính là những lỗi lầm của tâm. Chúng ta nên cố gắng nhận biết và chỉnh sửa những sai lầm này trong xã hội. Những hành động sai lầm, lời nói sai lầm, hay ý nghĩ sai lầm là rất phổ biến trong xã hội ngày nay. Rất khó để tự chúng ta có thể hiểu được và chỉnh sửa những lỗi lầm này, đó là lý do vì sao tôi tạo nên những tu viện và những trung tâm thiền để có thể thành công trong việc chỉnh sửa những lỗi lầm phổ biến của xã hội. Để làm được điều này chúng ta phải học cách tha thứ và quên đi, điều đó là cần thiết.

Là người cư sĩ mà không phạm lỗi lầm nào thì rất khó, vì vậy chúng ta nên buông bỏ đời sống cư sĩ để trở thành một vị tu sĩ hay một người hành thiền toàn thời gian, nhờ vậy chúng ta có thể dễ dàng làm thiện pháp hơn với tư cách là một người tu sĩ hay một người hành thiền ở trung tâm thiền. Tất cả những điều này, tất cả những tu viện và những trung tâm thiền, cũng như việc xuất gia trở thành tu sĩ, sa di hay tu nữ thì cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Giáo huấn của tôi là về hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn cho xã hội cũng như cho đời sống tu sĩ. Nhờ việc sử dụng hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn, bằng cách chỉ sử dụng đơn thuần mà không có dính mắc hay bám chấp trong tâm, tôi đã thực hành như thế trong hơn 20 năm liên tục, nhờ vậy mà tôi đã có thể mở ra ngày càng nhiều hơn các trung tâm thiền và ngày càng có nhiều thiền sinh gia tăng trong xã hội cũng như trong các trung tâm thiền. Đây chính là sức mạnh của đội nhóm và việc làm thiện pháp một cách không giới hạn.

DHAMMA TALK 6

We all will meditate in this morning session.

We all will do good deeds with the right understanding. The action of mindfulness and detachment at the present moment is the best of all good deeds. Understanding like this is the right understanding. They are also causes and effects only or actions and reactions only. Whenever there is a cause or action, there will be an effect or reaction for sure. If there is no cause or action, there will also be no effect or reaction for sure.

Our physical, verbal and mental actions are the cause or action of ourselves. Whatever we do, there will be an effect or consequence to us, or to our families, or to others, or to our organization or society for sure. Bad actions or bad speech or bad thoughts are the cause of bad results or consequences for us, for our families, for our society for sure. Like hot and cold, lights and dark, right and wrong, cause and effect or action and reaction are inseparable. Good action, good speech and good thoughts are the cause of good results or consequences for us, for our families and for our organization and society for sure.

We should emphasize both cause and effect or action and reaction. On the other hand, we should understand that all the bad results or consequences are caused by bad actions, bad speeches, and bad thoughts. All the good results or consequences are caused by good actions, good speeches and good thoughts for sure. There is only cause and effect. No one is teaching and no one is listening. Noone is giving and no one is taking. No one is making problems and no one is suffering. There is only cause and effect of ever-new impermanent nature.

This theory of cause and effect is to apply in our daily life to be using only without grasping and attaching in the mind. Grasping use is wrong, using only is right. Most of the people in society cannot understand this theory. That's why if I explain to the public in society, I will say I am a meditation teacher, I am the founder of the Thabarwa Center. But I'm not grasping this cause and effect. I'm just using only, explaining only without grasping and attaching this theory in the mind.

Now we are in the meditation center and in the meditation retreat. Therefore, I will teach cause and effect only. No one is teaching, no one is listening. There is only the cause-and-effect cycle of ever-new impermanent nature. This teaching or theory is also to be using only without grasping and attaching in the mind. Using only is right. Using only with mindfulness and detachment is right. Using with ignorance and attachment is wrong. No one or nothing is right or wrong. Only ignorance and attachment are wrong. Mindfulness and detachments are right.

Because of doing good deeds like this for over 21 years continuously, I can save greater merits and then my own greater merits is creating more and more new meditation centers and meditators. This is the power of good deeds. Merits or good deeds are complete. Good deeds are everything. It can create every good result or consequence. We can have a long life, we can be healthy, we can get enlightenment, we can be Buddha.

The power of good deeds can create all the good results or consequences for sure. Without having enough power of good deeds, we cannot get good results which we want. Even if we have enough power of good deeds, we need to be patient to the right time. To appear good result, we need right time, right place, right situation or condition and right person. Having enough power of merits only is not complete. We also need to have right time, place, person and situation also.

When we are doing good deeds, we are responsible only for doing more and more good deeds continuously. We are not responsible for giving good results or consequences. We just need to have the right understanding and to be patient enough to see good consequences or results at the right time. Our doing good deeds is saving merits or good deeds. The more we do good deeds, the more we can save merits. Our own merit is responsible for creating good results or consequences for us. It is sure our own merits will be beautiful to create good results as much as we are beautiful in doing good deeds. If we are doing what is bad or for the bad deeds we have done before, we are sure to get bad results. All the bad results or consequences we are experiencing now are caused by our past and present bad actions for sure.

The past has gone, no more. So, we can do nothing for the past mistakes or bad deeds of ourselves except for accepting bad consequences with mindfulness and detachment. But for the present mistake or bad deeds, we should try to understand and reduce it to be less and less. All the reactions we are experiencing, all the reactions of others we are experiencing now are caused by the action we have done before, and we are doing now. We get back what we have done before and what we are doing now.

Because of giving all my belongings to all kinds of people in their society for over 20 years continuously, I have been receiving all kinds of donations from all kinds of people in society. All the reactions will be the same as the actions.

Because of doing good deeds with limits, we will be getting good results with limits. Because of doing good deeds without limit, we can also get good results without limit. If we see from the side of cause and effect. Whatever bad experiences or consequences are caused only by our bad actions. Whatever good result or consequence we are experiencing are caused by our past good deeds and present good action.

This right understanding is also to be using only without grasping and attaching in the mind. This right understanding is correct or true for the whole life cycle. Law and regulation of the present society is true only for this life or this year or this country. Whenever time, place, and situation change, discipline or law and regulation will change for sure. This is the right understanding about one life view and endless life cycle view.

Most of the people in society and in the meditation center are misusing these different understandings, these different causes and effects of right understanding. We need to know and correct the mistakes of that society and meditator.

Now you are practicing meditation in the meditation retreat. You are free to be mindful of any object of your body and mind. The object to be mindful may be different from one meditator to another. Even in

one meditator, the object of mindfulness may be different from time to time. Only mindfulness in every present moment is really important. The object of being mindful is not very important.

The real meditation is the present action of mindfulness and detachment. To be a real meditator, we need to be mindful at every present moment. The real meditator is not someone, not something, no self, nonself, just present action of mindfulness only.

I have been practicing and teaching meditation or mindfulness and detachment for over 20 years continuously with this right understanding and practice. This right understanding and right practice is really practical. If you are not practicing seriously, you cannot understand like this. If you are practicing seriously, you cannot deny this right understanding and practice as the truth.

We are free to be mindful of anyone or anything, any object, but we should try to detach from each object. Mindfulness with attachment is not fully right. Mindfulness with detachment is right. The aim of mindfulness should be to detach, not to attach. We can be mindful of Buddah, Dhamma and Sangha. Besides, we should try to detach or not to attach.

Both attaching or detaching are to be experiencing only without grasping and attaching in the mind. We should not give up ignorance and attachment. We should fight against ignorance and attachment, that's only the present moment. This is real meditation.

As a monk, I have to obey the entire discipline of Buddha. I may be able to obey the discipline, or I may not be able to obey the discipline. Most of the people in society are misusing the discipline with grasping and attaching in the mind. This is a mental mistake. We should try to know and correct this mistake of the society. Wrong action, wrong speech and wrong view are common mistakes of the society. These mistakes are difficult to understand and correct by ourselves. That's why we need to create a monastery or meditation center to be able to get success in correcting these common mistakes.

If we cannot go away from society, we should learn to forgive and forget, that is necessary. Not to make mistakes as a layperson is really difficult. That's why we need to let go or abandon our life as a layperson to be a monk or a meditator, in this way we are easier to do good deeds as a monk or samanera or nun in the monastery or meditation center. Monastery or meditation center and monks, samanera, nuns, and volunteers are also to be using only without grasping and attaching in the mind.

My teaching is right understanding and right practice about society and monastic life. By using this right understanding and practice in the right way of using only without grasping and attaching in the mind for over 20 years continuously, I can successfully open more and more new meditation centers. More and more meditators are increasing in society and in the meditation center. This is the power of teamwork in doing good deeds without limit or limitlessly.

BÀI PHÁP SỐ 7

Hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, thư giãn toàn bộ thân tâm, giữ đầu và lưng được thẳng. Chúng ta nên chánh niệm trong bất cứ điều gì mình làm. Việc làm mọi thứ một cách nhẹ nhàng bằng chánh niệm và xả ly là rất quan trọng. Bất cứ điều gì chúng ta làm chúng ta nên dùng khoảnh khắc hiện tại, không phải khoảnh khắc ở quá khứ. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta nên chỉ chánh niệm vào khoảnh khắc hiện tại, vốn là bản chất vô thường luôn mới.

Việc chúng ta làm gì thì không quá quan trọng mà việc chỉ làm đơn thuần với chánh niệm và xả ly mới thực sự quan trọng. Chúng ta chỉ nên chánh niệm vào hành động ngay trên hiện tại của thân và tâm. Việc có nhắm mắt hay mở mắt thì cũng không quan trọng. Việc thư giãn tâm trí hay không thư giãn tâm trí thì cũng không quan trọng. Việc giữ cho lưng và cổ được thẳng hay không thì cũng không quan trọng. Mà việc chỉ chánh niệm đơn thuần trên mỗi khoảnh khắc hiện tại mới là thực sự quan trọng. Việc nhắm mắt hay không nhắm mắt không phải là hành thiền, mà hành động chánh niệm khi nhắm mắt hay mở mắt mới là hành thiền.

Việc thư giãn hay không thư giãn toàn bộ thân tâm không phải là hành thiền, mà việc chánh niệm khi tâm thư giãn hoặc không thư giãn mới là hành thiền. Việc giữ lưng thẳng hay không giữ lưng thẳng thì không phải là hành thiền, mà hành động chánh niệm khi giữ lưng thẳng hay không giữ lưng thẳng mới là hành thiền.

Hành động chánh niệm ở hiện tại là chỉ để dùng đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm.

Nếu chúng ta nhìn từ góc nhìn của Phật - Pháp - Tăng thì không có ai hay không có gì là đang sống hay chết. Chỉ có bản chất vô thường luôn mới là xuất hiện và biến mất liên tục, sinh và diệt liên tục hay sống và chết liên tục. Chúng ta phải cố gắng nhìn từ góc nhìn của chân lý hay Phật - Pháp - Tăng.

Nếu chúng ta nhìn từ góc nhìn của những chúng sinh hữu tình thì chúng ta không thể hiểu sâu được về bản chất vô thường. Chúng ta sẽ

chỉ hiểu dưới dạng chúng sinh hữu tình hoặc chúng sinh vô tình mà thôi. Chúng ta sẽ chỉ hiểu với hiểu biết của chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình mà thôi. Trong tâm của mọi chúng sinh hữu tình đều có vô minh và dính mắc. Vậy nên họ không thể thấy được sự thật về bản chất vô thường. Chúng ta chỉ có thể thấy được sự vô thường dưới góc nhìn của chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình mà thôi.

Trong tâm của Đức Phật và một số tăng chúng hay đệ tử của Ngài thì khác, có sự chánh niệm và xả ly trong tâm các Ngài. Nhờ đó mà các Ngài có thể tiếp nhận được sự thật về bản chất vô thường và bản chất thường hằng. Nhân và quả cũng chỉ liên quan đến bản chất vô thường luôn mới, không liên quan đến thứ gì đó hay ai đó. Nhân tố tạo tác đích thực không phải là ai đó hay cái gì đó, mà chỉ là nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới.

Để có thể nhìn được như Đức Phật và tăng đoàn của Ngài thì chúng ta cần phải thay đổi từ sự vô minh và dính mắc của chính mình sang chánh niệm và xả ly. Vô minh và dính mắc không thể biết tất cả về chánh niệm và xả ly cũng như về chính vô minh và dính mắc, chỉ có chánh niệm và xả ly có thể biết cả về chánh niệm và xả ly lẫn vô minh và dính mắc.

Nếu chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta đang sống với vô minh và dính mắc. Tất cả mọi chúng sinh hữu tình đều sống với vô minh và dính mắc. Giờ đây tất cả chúng ta ở đây đang cố gắng sống với chánh niệm và xả ly bằng cách chiến đấu lại vô minh và dính mắc của chính mình.

Giờ đây tất cả chúng ta ở đây đang cố gắng nhận biết và thực tập như Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài, cố gắng để giữ Phật - Pháp - Tăng trong tâm trí mình. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi đời sống xã hội, khỏi việc sống đời thế tục thì chúng ta sẽ gặp khó khăn để có thể thực hành như Đức Phật và những vị đệ tử của Ngài. Nếu quý vị không thể xả ly khỏi đời sống xã hội và khỏi chính mình thì chắc chắn quý vị sẽ quay trở về nhà và sống đời sống như ngoài xã hội. Chúng ta càng xả ly khỏi đời sống xã hội và những tài sản của mình lâu bao nhiêu thì chúng ta sẽ càng có thể làm thiện pháp cũng như hành thiền và tình nguyện phục vụ

nhiều bấy nhiêu. Hãy cố gắng chánh niệm ngay cả về hành động chánh niệm ở hiện tại để xả ly khỏi những đối tượng khác trong tâm dù chúng ta làm gì.

Chúng ta hãy cố gắng để chánh niệm về chính hoạt động của mình. Hãy cố gắng chánh niệm khi đang ngồi, hãy cố gắng chánh niệm khi đứng dậy, hãy cố gắng chánh niệm khi đi lại, và hãy cố gắng chánh niệm khi nằm xuống nghỉ ngơi. Mọi hành động chánh niệm ở khoảnh khắc hiện tại chỉ nên để làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Đây chính là chánh niệm với sự hiểu biết đúng đắn. Hãy cố gắng chánh niệm khi uống, cố gắng chánh niệm khi ăn, cố gắng chánh niệm khi nghe pháp, và cố gắng chánh niệm khi nói năng. Trong bất cứ những gì chúng ta làm, chúng ta hãy cố gắng làm chỉ để làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc vào việc làm đó.

Bất cứ khi nào tôi giảng dạy, hành thiền hay trả lời câu hỏi, tôi cũng cố gắng chỉ làm đơn thuần, chỉ giảng dạy đơn thuần, hay chỉ trả lời đơn thuần với chánh niệm và xả ly. Ngôn từ tôi dùng để giảng dạy và trả lời câu hỏi có thể là chưa chuẩn xác bởi vì hạn chế trong kỹ năng ngôn ngữ, nhưng bản thân hành động chánh niệm và xả ly ở hiện tại là đúng đắn. Khi bạn lắng nghe tôi giảng dạy và trả lời câu hỏi thì hiểu biết của bạn có thể chưa chuẩn xác bởi vì hạn chế trong ngôn ngữ và cách diễn đạt. Nhưng bản thân hành động chánh niệm và xả ly ở hiện tại là đúng đắn.

Không có ngôn từ nào hay ngôn ngữ nào là hoàn thiện cả. Đó là lý do vì sao bất cứ khi nào chúng ta sử dụng ngôn từ mà ngôn ngữ, chắc chắn sẽ có vấn đề về ngôn từ và ngôn ngữ. Bất cứ khi nào chúng ta sử dụng chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình thì chúng ta phải hiểu về khuyết điểm hay sự thiếu hoàn thiện và những vấn đề của chúng sinh hữu tình hay vô tình. Nhờ vậy chúng ta có thể sử dụng một cách tốt nhất chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình. Để làm thiện pháp, chúng ta chỉ nên chú trọng vào hành động chánh niệm và xả ly trên khoảnh khắc hiện tại, để có thể xả ly khỏi những đối tượng khác trong tâm.

DHAMMA TALK 7

Close your eyes gently, relax the whole body and mind. Keep your head and body straight. We should be mindful of whatever we do. To be doing gently with mindfulness and detachment is really important. Whatever we do, we should use the present moment, not the past moment. Whatever we do we should be mindful only at the present moment, not the past moment. Whatever we do, we should be mindful only at the present moment which is ever-new impermanent nature.

What we are doing is not much important. To be doing only with mindfulness and detachment is really important. We should be mindful only of the present action of body and mind. Closing or not closing eyes is not much important. Relaxing or not relaxing the mind is not important. Keeping the head and body straight or not is not important. To be mindful only of every present moment action is really important. Closing or not closing eyes is not mediation.

Present act of mindfulness of closing eyes or not closing eyes is real meditation. Relaxing or not relaxing while body and mind is not meditation. Present action of relaxing or not relaxing is real meditation. Keeping the head and body straight or not is not meditation. Present action of keeping head and body straight is real meditation. Present action of mindfulness is to be doing only without grasping and attachment in mind.

If we see from the side of Buddha, Dhamma and Sangha, nothing or no one is alive and dead, only ever-new impermanent nature is appearing and disappearing, living and dying, or alive and dead.

We must try to see from the side of truth or Buddha, Dhamma and Sangha.

If we see from the side of living beings, we can't understand ever-new impermanent nature clearly, we will understand living beings and non-living beings only, we will understand as living beings and non-living beings only. In the mind of living beings, there is ignorance and attachment. That's why we can't see the truth of impermanent nature, we can only see

impermanent nature as living beings and non-living beings only.

In the mind of Buddha and some of the Sangha or his followers, there is mindfulness and detachment. That's why they can receive the truth of ever-new impermanent nature and permanent nature. Cause and effect are also concerned with ever-new impermanent nature, not with someone or something. The real creator is not someone, not something, just cause and effect of ever-new impermanent nature.

To be able to see as Buddha and the Sangha, we need to change from our ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Ignorance and attachment can't know all of mindfulness and detachment and ignorance and attachment. Only mindfulness and detachment can know both mindfulness and detachment and ignorance and attachment. If we don't practice mindfulness and detachment, we are alive with ignorance and detachment. All living beings are alive with ignorance and attachment. Now we are all trying to be alive with mindfulness and detachment by fighting against our own ignorance and attachment.

Now we are all trying to know and do as the Buddha and his followers. Now we are all trying to keep Buddha, Dhamma and Sangha in our heart and mind.

If we can't detach from society and from knowing of living beings or a layperson, we will have difficulties to know and practice as the Buddha and his followers. If you can't detach from society and from your own, you're sure to go back home and to society and belongings.

The longer we can detach from society and belongings, the longer we can do good deeds like this as mediators or volunteers. Try to be mindful of the present act of mindfulness in order to detach from other objects of mindfulness. Whatever we are doing, we should try to be mindful doing our action.

Try to be mindful sitting. Try to be mindful standing. Try to be mindful walking. Try to be mindful lying. Every present action of mindfulness should be doing only without grasping or attachment in

mind. This is mindfulness with the right understanding. Try to be mindful of drinking, eating, listening, and speaking. Whatever we do, we should try to be doing only without grasping and attachment in mind. Whether I'm teaching meditation or answering questions, I try to be doing only, teaching only, answering only with mindfulness and detachment.

The words I use for teaching may be wrong because of unskillfulness in language, but the present action of mindfulness and detachment is right. When you listen to my teaching and answer, your understanding may be wrong because of unskillfulness in language, but your present action of mindfulness and detachment is right. No word or no language is complete. That's why whenever we're using the words or language, there'll be language problems for sure. Whenever we use living beings or non-living beings, we should understand the weakness and incompleteness or problems of living beings and non-living beings. In this way we can best use of living beings and non-living beings. We should emphasize only on the present action of mindfulness and detachment in order to detach from other objects of mindfulness.

BÀI PHÁP SỐ 8

Hôm nay, Ngày 02 tháng 03 năm 2024, chúng ta sẽ cùng nhau tọa thiền trong buổi sáng hôm nay.

Tất cả chúng ta đang sử dụng tâm trí của mình như là một vật gì đấy hay tài sản mà chúng ta đang sở hữu. Giờ đây chúng ta nên xả bỏ ý niệm và thói quen này. Chúng ta nên cố gắng sử dụng tâm của mình chỉ để sử dụng mà thôi với chánh niệm và xả ly.

Đối tượng chính của chánh niệm trong thời khóa này chính là tâm ở giây phút hiện tại mà chúng ta đang sử dụng. Tâm tại giây phút hiện tại thì cần xả ly khỏi những đối tượng khác. Tâm ở giây phút hiện tại thì cần giữ chánh niệm bởi chính nó. Là người cư sĩ tại gia chúng ta thường sống một mình và phải chăm sóc vào bản thân. Tương tự như vậy, tâm của hiện tại nên ở đó và chăm sóc chính nó. Bởi do vô minh và dính mắc nên tâm ở giây phút hiện tại cần những đối tượng khác để chánh niệm.

Bởi do vô minh và dính mắc, tâm ở giây phút hiện tại hiểu lầm nó là một điều gì đó. Và sau đó nó có khuynh hướng giữ chánh niệm vào các đối tượng khác hoặc những chúng sinh hữu tình, hoặc chúng sinh vô tình khác.

Việc thực hành thiền là thực hành tâm ở giây phút hiện tại để có thể thoát khỏi sự kiểm soát của vô minh và dính mắc. Sự hành thiền thực sự chính là sự thay đổi năng lực từ vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly. Các trung tâm thiền, thiền sư, thiền sinh, phụng sự, tình nguyện viên, thí chủ,... đều là những sự thật tâm tạo. Nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới, nhân và quả của hành động và kết quả của hành động chính là sự gốc. Cả sự thật tâm tạo lẫn sự thật gốc thì cũng chỉ để sử dụng mà thôi mà không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm.

Làm với sự dính mắc chính là những điều chúng ta quen làm. Giờ đây chúng ta nên cố gắng để có thể sử dụng cả sự thật gốc lẫn sự thật tâm tạo với sự xả ly, chỉ đơn thuần sử dụng mà thôi. Tâm của chúng ta ở giây phút hiện tại nên thoát khỏi ý niệm về sự thích hoặc không thích liên quan đến tất cả sự thật tạo tác hoặc chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình.

Ngay cả khi tâm ở giây phút hiện tại không thể thoát khỏi việc thích hay không thích, tâm ở giây phút hiện tại nên cố gắng xả ly khỏi việc thích hay không thích. Là cư sĩ tại gia, chúng ta quen với việc đại diện bản thân mình như người cư sĩ tại gia. Là một thiền sinh, chúng ta nên đại diện bản thân cho giây phút hiện tại của tâm. Việc đại diện bản thân mình cho người cư sĩ tại gia hay cho tâm ở giây phút hiện tại thì cũng nên chỉ để làm mà thôi, không bám chấp hoặc chối bỏ trong tâm.

Việc sử dụng với sự bám chấp và dính mắc trong tâm là điều chúng ta quen làm. Giờ đây chúng ta cần chiến đấu chống lại cách thức truyền thống trong việc sử dụng tâm. Chúng ta cần thay đổi thói quen của tâm ở giây phút hiện tại từ vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly.

Là người cư sĩ tại gia, chúng ta cần phải làm việc cho bản thân hoặc cho gia đình, chúng ta cần chăm sóc bản thân cũng như chăm sóc gia đình miễn là chúng ta đang sống. Thực hành thiền là khi chúng ta nên sử dụng sự thật gốc và sự thật tâm tạo chỉ để sử dụng đơn thuần mà thôi, không bám chấp và dính mắc trong tâm. Chúng ta nên chiến đấu chống lại thói quen chấp chặt và dính mắc trong tâm tại mỗi giây phút hiện tại.

Tâm ở giây phút hiện tại chỉ nên ở giây phút hiện tại, bằng cách chiến đấu chống lại những thói quen bám chấp và dính mắc trong tâm để tạo ra cái tâm có thói quen không bám chấp và dính mắc.

Thật ra chúng ta không thay đổi tâm. Tất cả chúng ta đang sử dụng cùng một cái tâm đó như bản chất vô thường luôn mới. Chúng ta chỉ thay đổi người kiểm soát chuyển từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Giống như việc thay đổi chỗ ở từ nơi này sang nơi khác hoặc thay đổi từ công việc này sang công việc khác, tâm của giây phút hiện tại nên thay đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly.

Sức mạnh của vô minh và dính mắc luôn thường trực trong tâm của tất cả chúng sinh hữu tình. Chúng ta nên cố gắng tiếp tục làm tất cả mọi phước thiện để thay đổi vô minh và dính mắc thành chánh niệm và xả ly. Việc cho đi, giúp đỡ, cúng dường, giữ giới bằng cách không sát sinh, không tà dâm, không trộm cắp, không nói sai sự thật, không uống rượu và các chất say, thực hành thanh lọc tâm để tâm được ổn định và thanh tịnh;

đây chính là những hành động đúng đắn và nên làm.

Bằng việc làm càng nhiều những thiện pháp và hành động đúng đắn, chúng ta sẽ ngày càng bớt sự vô minh và dính mắc. Nếu chúng ta không làm thiện pháp và hành động đúng đắn, sẽ có nhiều sự vô minh và dính mắc sinh trưởng trong tâm của chúng ta. Với sự hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên làm nhiều phước thiện và hành động đúng đắn hơn nữa. Chúng ta nên giúp đỡ mọi người nhiều hơn, cho đi những gì mình có, cúng dường những vật sở hữu của chúng ta và giữ giới mọi thời điểm. Chúng ta không nên sát sanh, không nên trộm cắp, không nên tà dâm, không nên nói sai sự thật, không nên uống rượu bia hoặc sử dụng các chất gây nghiện.

Bên cạnh đó, chúng ta nên thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly, theo cách này sự vô minh và tham ái sẽ được đoạn trừ ở hầu hết các giây phút hiện tại trong tâm. Bởi vì không giúp đỡ người khác, không cho đi những vật phẩm của mình đến người khác, không cúng dường; do có việc sát sanh, trộm cắp, do tà dâm, nói lời sai sự thật, do việc uống rượu bia và sử dụng chất chất gây nghiện; và bởi vì không thực hành thiền chánh niệm và xả ly cho nên hầu hết chúng sinh hữu tình trong vũ trụ này và con người sống trong thế giới này đều đang gặp khó khăn, khổ sở.

Khi chúng ta làm thiện pháp, chúng ta nên chú trọng vào sức mạnh của việc làm phước thiện cùng với nhau, với tổ chức của mình hơn là việc làm phước thiện từ cá thể. Sức mạnh của việc làm phước thiện hỗ trợ lẫn nhau trong một tổ chức ở một trung tâm thiền cần phải mạnh mẽ hơn năng lực của việc không làm phước thiện.

DHAMMA TALK 8

We all meditate together in this morning session. We all are using our minds as something or our own belongings. Now we should let go of this understanding and habit. We should try to use our mind to be using only with mindfulness and detachment.

The main object of mindfulness in this session is the present mind

we are using now. The present moment mind needs to detach from other objects. The present moment mind needs to be mindful of itself. As a layperson, if you stay alone by yourself, we need to take care of ourselves. So, also, the present mind should stay by itself by taking care of itself. Because of ignorance and attachment, the present mind needs other objects to be mindful.

Because of ignorance and attachment, our present mind misunderstands itself as something. And then it will be mindful of other objects or other living beings or nonliving beings.

Practicing meditation is to practice our present moment mind, to be free from the control of ignorance and attachment. The real meditation is changing from the power of ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Meditation centers, meditation teachers, mediators, volunteers, donors,… are just created truth. Cause and effect of action and reaction, cause and effect of ever-new impermanent nature is the original truth. Both created truth and original truth are to be using only without grasping or attachment in mind.

Doing with attachment is what we used to do. Now we should try to use both created truth and original truth with detachment, to be using only. Our present mind should be free from liking or disliking, concerned with all created truth, or living beings or nonliving beings. Even if the present moment mind can't be free from liking and disliking. The present mind should try to detach from liking and disliking. As a layperson, we used to represent ourselves as a layperson. As a mediator, we should represent ourselves as our present moment mind. Representing ourselves as a layperson or as the present moment mind should be doing only without grasping and attachment to mind.

Using with grasping and attachment is what we are used to do. Now we need to fight against this tradition of the mind. We need to change the habit of our own present moment from ignorance and attachment to mindfulness and detachment.

As a layperson, we need to work for ourselves or our family, we

need to take care of ourselves and our family as long as we are alive. We see practice meditation, we should use created truth and original truth to be using only without grasping and attachment in mind. We should fight against the grasping and attachment habits of the mind at every present moment.

The present moment mind should be at the present moment. By fighting against all grasping and attachment habits of the mind to be non-grasping and detachment habits of the mind.

In fact, we are not changing the mind. We are all using the same mind which is ever-new impermanent nature. We just change the controller from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Like changing from one place to another, or changing from one job to another, the present mind should change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. The power of ignorance and attachment is in the mind of all living beings.

We should continue to do good deeds to do all kinds of good deeds, to change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. Giving, or helping, or donating, or keeping precepts by not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not telling lies, not drinking or taking drugs, and practicing the mind to be stable and pure, these are good and right actions.

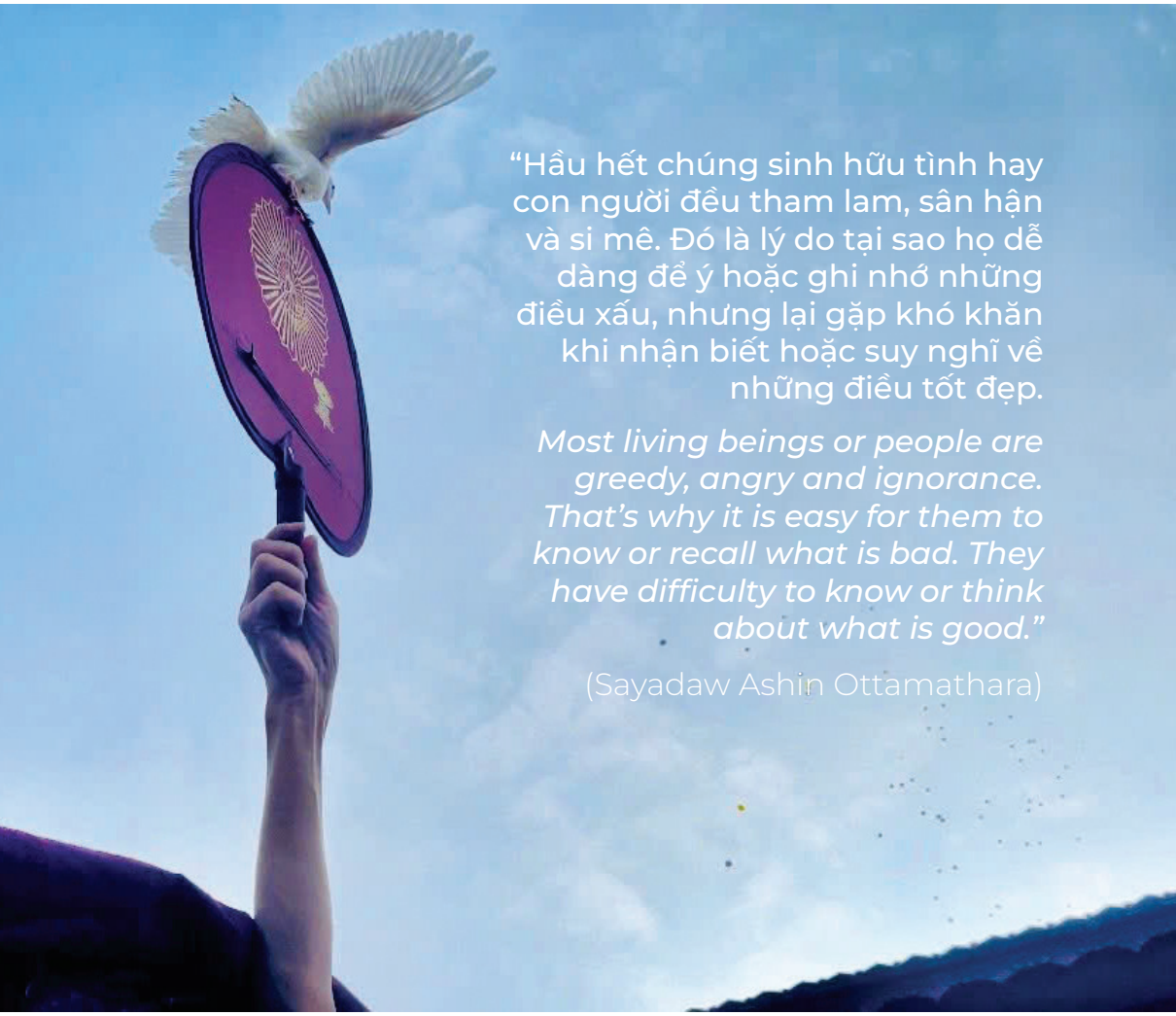
By doing good and right actions more and more, we will be less and less ignorance and attachment. If we are not doing good and right actions, there will be more and more ignorance and attachment in our minds. With this right understanding, we should do good and right actions more and more. We should help more people, give what we have, donate our belongings, and keep precepts all the time.

We should not kill, should not steal, should not commit sexual misconduct, should not tell lies, should not drink alcohol or take drugs.

We should practice meditation or mindfulness and detachment so that there will be less ignorance and attachment in most of the present

mind. Because of not helping others, not giving to others, not donating, because of killing, stealing, committing sexual misconduct, telling lies, drinking alcohol or taking drugs, and because of not practicing mindfulness and detachment, many people in the world, many living beings in the universe are in trouble.

When we do good deeds, we should emphasize the power of doing good deeds or big ones and big organization should be stronger than the power of doing good deeds alone. The power of doing good deeds and in each other or each organization in the mediation center.



BÀI PHÁP SỐ 9

Hôm nay là ngày 02 tháng 03 năm 2024, tất cả chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền trong khoảng nửa tiếng. Hãy nhắm mắt nhẹ nhàng, thư giãn toàn bộ cơ thể và tâm trí. Giữ cho đầu và cơ thể của chúng ta thẳng và hướng về phía trước.

Chúng ta chỉ nên chánh niệm tại giây phút hiện tại. Chúng ta chỉ nên chánh niệm về chính mình hoặc thân và tâm trong mỗi khoảnh khắc hiện tại. Việc chánh niệm trên thân và tâm của chúng ta rất hữu dụng để xả ly khỏi những người khác. Chúng ta càng chánh niệm về chính mình, chúng ta càng có thể xả ly khỏi những người khác.

Bất cứ khi nào chúng ta thực hành thiền hay chánh niệm, chúng ta nên sử dụng khoảnh khắc hiện tại. Khoảnh khắc quá khứ đã qua, không còn nữa. Khoảnh khắc tương lai không tồn tại ở thời điểm hiện tại. Chỉ khoảnh khắc hiện tại là để chánh niệm. Nếu không chánh niệm thì trong tâm sẽ có vô minh hay vọng tưởng. Hành động chánh niệm hiện tại đang chiến đấu chống lại hành động vô minh hiện tại. Nếu có chánh niệm sẽ có sự xả ly. Chúng ta càng chánh niệm vào thời điểm hiện tại, chúng ta càng có thể xả ly.

Nhắm mắt nhẹ nhàng, không gượng ép, thư giãn toàn bộ cơ thể và tâm trí. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta nên cố gắng làm một cách nhẹ nhàng hết mức có thể. Nếu các hành động của chúng ta nhẹ nhàng thì tâm trí của chúng ta cũng sẽ nhẹ nhàng. Khi hành động thân, khẩu, ý của chúng ta không nhẹ nhàng và thư thái thì tâm trí của chúng ta cũng sẽ không nhẹ nhàng.

Hành thiền là công việc của tâm. Chúng ta càng thực hành thiền miên mật, tâm trí của chúng ta sẽ trở nên khỏe mạnh và thịnh vượng. Bởi vì có vô minh, si mê hoặc dính mắc ở trong tâm, cho nên chúng ta không thể hiểu được vòng lặp của nhân và quả, hành động hoặc kết quả của hành động của bản chất vô thường luôn mới.

Việc thực hành thiền sẽ giúp chúng ta thay đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Nếu như có chánh niệm thì sẽ không còn

vô minh. Nếu như có xả ly thì sẽ không còn dính mắc. Bất cứ điều gì chúng ta làm hoặc bất cứ điều gì xảy ra trên thân và tâm tại giây phút hiện tại đều chính là đối tượng cần được chánh niệm.

Hãy cố gắng giữ chánh niệm khi ngồi, khi đứng lên, khi đi, khi nằm. Hãy cố gắng giữ chánh niệm khi nói năng tại từng giây phút hiện tại. Hãy cố gắng giữ chánh niệm trong khi lắng nghe tại mỗi giây phút hiện tại. Hãy cố gắng giữ chánh niệm trong khi suy nghĩ tại mỗi giây phút hiện tại.

Cả hành động làm cũng như không làm tại giây phút hiện tại đều cần được chánh niệm. Cả việc biết tại giây phút hiện tại cũng như việc không biết tại giây phút hiện tại thì cũng là đối tượng để không giữ chánh niệm. Hành động hiện tại của việc giữ chánh niệm cũng chính là đối tượng cần giữ chánh niệm. Đối tượng của chánh niệm được biết trong tâm càng nhiều hơn nữa, cuối cùng ngay cả hoạt động hiện tại của chánh niệm cũng chính là đối tượng của việc giữ chánh niệm.

Việc thực hành chánh niệm thì cũng chỉ để làm đơn thuần mà không có sự dính mắc hoặc chấp chặt ở trong tâm. Chúng ta không nên dừng lại hoặc từ bỏ việc thực hành chánh niệm và xả ly. Chúng ta nên tiếp tục sự thực hành từ giây phút hiện tại này cho đến giây phút hiện tại khác. Chúng ta cũng nên giữ chánh niệm trong tất cả những hành động thiện pháp mà chúng ta làm.

Sự giúp đỡ, cho đi, cúng dường đến người khác hoặc cúng dường đến Phật - Pháp - Tăng, giữ giới như không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói sai sự thật, không uống rượu và các chất say, cùng với đó là việc thực hành chánh niệm và xả ly chính là những phước thiện tất cả chúng ta cần làm tại mỗi giây phút hiện tại.

Chúng ta nên làm tất cả các loại thiện pháp không chỉ riêng cho bản thân mà cho những người khác, cho tất cả , cho Phật - Pháp - Tăng và những hành động này cũng chỉ là để làm mà thôi, không bám giữ và dính mắc trong tâm. Chúng ta nên sống với sự chánh niệm và xả ly tại mỗi giây phút hiện tại. Đây là cách sử dụng tốt nhất cuộc đời của chúng ta tại mỗi giây phút hiện tại. Chúng ta nên bắt đầu việc thực hành thiền và chánh niệm và xả ly, và chúng ta cũng nên kết thúc bằng việc thực hành thiền hay chánh

niệm và xả ly. Chúng ta nên tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly trong mọi hoạt động của đời sống thường ngày.

DHAMMA TALK 9

Today is 2nd March 2024, we all will meditate together for about half an hour. Close the eyes gently, relax the whole body and mind. Our head and body should keep straight and forward.

We should be mindful only at the present moment. We should be mindful only of ourselves or our body and mind at every present moment. Mindfulness in our body and mind is helpful to detach from others. The more we are mindful of ourselves, the more we can detach from others.

Whenever we are practicing meditation or mindfulness, we should use the present moment. The past moment has gone, no more. The future moment is not existing now. Only the present moment is to be mindful. If we are not mindful, there will be ignorance or delusions in the mind. The present action of mindfulness is fighting against the present action of ignorance. If there is mindfulness, there will be detachment. The more we are mindful at the present moment, the more we can detach.

Close the eyes gently, not forcefully. Relax the whole body and mind. Whatever we do, we should try to be gentle as much as possible. If our actions are gentle, our mind will be gentle. If our physical, verbal and mental actions are not gentle, our mind will not be gentle.

Meditation is the mind's work. Meditation is mostly concerned with the mind. The more we are practicing meditation, the healthier and wealthier our mind will be. Because of ignorance or delusion or attachment in our mind, we cannot understand cause and effect or actions or reactions cycle of ever-new impermanent nature.

Practicing meditation is changing from our own ignorance and attachment to mindfulness and detachment. If there is mindfulness, there will not be ignorance. If there is detachment, there will not be attachment.

Whatever we do and whatever happens in our body and mind at the present moment are the object to be mindful.

Try to be mindful of sitting, standing, walking, and lying. Try to be mindful of speaking at every present moment. Try to be mindful listening at every present moment. Try to be mindful thinking at every present moment.

Both doing or not doing at the present moment should be mindful. Present moment knowing or not knowing are also the objects not to be mindful. The present action of mindfulness itself is the object to be mindful. The object of mindfulness should be more and more near the mind. Finally, even the present action of mindfulness itself becomes the object of mindfulness.

Mindfulness practice is to be doing only without grasping or attaching in the mind. We should not stop or give up practicing mindfulness and detachment. We should continue the practice one present moment after another. We should be mindful of doing all kinds of good deeds also.

Helping or giving or donating to others or Buddha, Dhamma and Sangha, keeping precepts such as no killing, no stealing, no sexual misconduct, no telling lies, no drinking alcohol, practicing mindfulness and detachment are good deeds we all should do at every present moment.

We should do all kinds of good deeds not only for ourselves but also for others for all, for Buddha, Dhamma and Sangha, to be doing only without grasping or attaching in the mind. We should be alive with mindfulness and detachment at every present moment. This is the best use of our lives at every present moment. We should start with practicing meditation or mindfulness and detachment, so also, we should end with practicing meditation or mindfulness and detachment. We should continue practicing mindfulness and detachment in our daily activities also.

BÀI PHÁP SỐ 10

Hôm nay là ngày 03 tháng 03 năm 2024, tất cả chúng ta sẽ hành thiền cùng nhau trong thời khóa buổi sáng này. Hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, thư giãn toàn thân thể và tâm trí. Chúng ta nên dừng lại tất cả những hoạt động trên thân và khẩu của mình, chỉ quan sát tâm ở khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta hãy kiểm tra trạng thái thân và tâm ở thời điểm hiện tại với chánh niệm và xả ly. Tâm ở khoảnh khắc hiện tại của chúng ta không nên làm gì cả ngoại trừ việc giữ chánh niệm tại giây phút hiện tại. Hành động chánh niệm trên thân và tâm của chúng ta rất hữu dụng để xả ly khỏi những hoạt động về thân và khẩu của mình.

Và giai đoạn đầu của việc thực hành thiền, chúng ta chỉ cần quan sát một cách có chủ đích. Về lâu dài thì sự biểu hiện của chánh niệm sẽ trở nên tự nhiên. "Có công mài sắt có ngày nên kim". Chúng ta cần giữ chánh niệm một cách liên tục và không giới hạn. Nếu chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta sẽ trở nên bận rộn với những hành động về thân và khẩu.

Người hành thiền thực sự đó chính là tâm ở giây phút hiện tại. Tất cả mọi người, tất cả mọi thứ bao gồm cả thân và tâm đều là đối tượng để giữ chánh niệm. Những hành động trên thân, khẩu, ý của chúng ta và phản ứng trên thân đều là những đối tượng để chánh niệm. Tâm ở giây phút hiện tại nên cố gắng giữ chánh niệm trên tất cả các đối tượng cần được chánh niệm. Tâm chánh niệm ở thời điểm hiện tại cũng cần có khả năng xả ly khỏi tất cả đối tượng cần được chánh niệm. Tâm ở giây phút hiện tại cần luôn bận rộn với những đối tượng cần chánh niệm. Đối tượng của chánh niệm có thể thay đổi từ đối tượng này sang đối tượng khác, từ thời điểm này tới thời điểm khác. Hành động chánh niệm ở thời điểm hiện tại cũng chính là đối tượng để chánh niệm. Thực hành chánh niệm và xả ly là quan trọng nhất, chia sẻ hoặc giảng dạy về chánh niệm và xả ly cũng là điều quan trọng. Chúng ta nên kết hợp cả việc thực hành và chia sẻ các kinh nghiệm về chánh niệm và xả ly.

Bất kỳ những gì chúng ta làm, chúng ta hãy cố gắng chỉ làm đơn thuần mà không có sự nắm giữ và dính mắc trong tâm. Chúng ta nên làm

tất cả những thiện pháp mà chúng ta có thể làm, chúng ta không nên chỉ làm những điều mà chúng ta quen làm hoặc muốn làm. Chỉ làm những điều chúng ta muốn làm và quen làm là làm với sự dính mắc với bản thân và ham muốn của chính mình. Làm với sự dính mắc thì không hoàn toàn đúng đắn, chỉ làm đơn thuần với sự xả ly là hoàn toàn đúng đắn. Giờ đây trong khóa tu này, tất cả chúng ta có khả năng thực hành chánh niệm và xả ly, ngoài ra, chúng ta có khả năng chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức mình có được. Tất cả chúng ta nên cố gắng làm những gì mình có thể làm để xả ly khỏi chính mình và những thói quen của mình.

Chúng ta đang làm thiện pháp ở đây, chúng ta có thể sử dụng cả việc làm với sự cố ý, có chủ đích cũng như làm một cách tự nhiên. Trung tâm thiền, khóa thiền, thiền sư hay thiền sinh thì cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự nắm giữ và dính mắc trong tâm. Đối tượng của chánh niệm, hành động hiện tại của chánh niệm hay tình huống hiện tại của tâm thì cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự nắm giữ và dính mắc trong tâm. Làm một cách tự nhiên hoặc làm với sự cố ý, có chủ đích thì đều để sử dụng và trải nghiệm đơn thuần mà không bám chấp và dính mắc trong tâm.

Những điều kiện thời thiết như nóng hay lạnh, có gió hay không có gió, có mưa hay không có mưa, có mây hay không có mây, tất cả những điều này cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không bám chấp và dính mắc trong tâm. Cảm thấy dễ dàng hay khó khăn thì cũng chỉ để sử dụng đơn thuần và cũng chỉ để trải nghiệm đơn thuần mà không bám chấp và dính mắc trong tâm.

Đó chỉ là những hành động và những phản ứng hoặc nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới. Nếu như chúng ta đối xử tệ với người khác thì chắc chắn chúng ta sẽ nhận lại điều tương tự. Có thể không phải cùng một người nhưng chắc chắn những gì chúng ta nhận được sẽ giống như những gì mà chúng ta đã làm với người khác. Nếu như hiện tại chúng ta bị người khác đối xử tệ thì chắc chắn rằng chúng ta đã cư xử tệ với ai đó trong kiếp này hoặc những kiếp sống trước đây. Nếu như bây giờ chúng ta thích hoặc yêu ai đó thì chắc chắn rằng là chúng ta sẽ được thích hoặc yêu bởi một người nào đó, có thể không phải cùng người nhưng kết quả của

hành động là như nhau. Điều này tương tự cho việc ghét hay không thích một ai đó. Đó là lý do tại sao chúng ta cần dừng lại hoặc buông bỏ bất cứ điều gì chúng ta làm. Chỉ làm đơn thuần mà thôi là đúng đắn, làm với sự dính mắc là không hoàn toàn đúng đắn. Bằng cách này chúng ta đều có thể thực hành chánh niệm và có thể chia sẻ tất cả những trải nghiệm và hiểu biết của mình. Chúng ta nên cố gắng làm những điều mà chúng ta có thể để xả ly khỏi chính mình và những thói quen của mình.

Lời dạy của tôi là dạy về chánh niệm và sự xả ly như bản chất thực tế của chúng. Rất khó để giảng dạy như thế này nhưng nó sẽ giúp ích cho người hành thiền chân chính.

Thời gian tọa thiền đã kết thúc tại đây.

DHAMMA TALK 10

Today is 3rd March 2024. We all meditate together in this morning session. Close your eyes gently and relax your whole body and mind. We should stop all physical and verbal action, just observe the mind in the present moment. We should check up the body and mind at that present moment with mindfulness and detachment. Our present mind should do nothing except mindfulness at the present moment. The action of mindfulness of our body and mind is helpful to detach from our physical and verbal action.

In the beginning of practicing meditation, we just need to observe intentionally or deliberately. In the long term, the presentation of mindfulness will be natural. Practice makes perfect. We need to be mindful continuously and limitlessly. If we do not practice mindfulness and detachment, we will be busy with physical and verbal action.

The real meditator is the present moment mind. Everything and everyone, including the body and mind, is the object to be mindful. Our physical, verbal, and mental action, and reaction on the body are also the objects to be mindful of. The present moment mind should try to be mindful of all the objects to be mindful. The present moment mind

should be able to detach from all the objects to be mindful. The present moment mind should be busy with objects. The object of mindfulness should be different from one to another, and one time to another. The present mindfulness action is itself the object of mindfulness. Practicing mindfulness and detachment is the most important, sharing or teaching about mindfulness and detachment are also important. We should combine both practicing and sharing experiences of mindfulness and detachment.

Whatever we do, we should try to be doing only without grasping and attaching in the mind. We should do whatever good deeds we can do; we should not do only what we used to do or we want to do. Doing only what we used to do or we want to do is doing with attachment to ourselves or our desire. Doing with attachment is not fully right; doing only with detachment is fully right. Now in this retreat, we all are able to practice mindfulness and detachment, besides, we are able to share our experience or knowledge. We all should try to do what we are able to do in order to detach from ourselves or our habits.

When we are doing good deeds here, we can use both doing forcefully or intentionally and naturally. Meditation center, meditation retreat, meditation teacher and meditators are also to be using only without grasping and attaching in the mind. The object of mindfulness, the present action of mindfulness, the present situation of the mind are also to be using only without grasping and attaching in the mind. Doing unnaturally or forcefully and naturally are also to be using or experiencing only without grasping and attaching in the mind.

The weather conditions if hot and cold, windy or not windy, rainy or not rainy, cloudy or not cloudy, all these are also to be using and experiencing only without grasping and attaching in the mind. Feeling of easiness or difficulty are also to be using only or experiencing only without grasping and attaching in the mind.

There is only action and reaction or cause and effect cycle of impermanent nature. If we treat someone badly, for sure we will get the same reaction. To get the same reaction from someone, maybe or may not

be the same someone but it is sure to be the same reaction as action we have done to the others.

If we are treated badly by others now, it is sure that we treated someone badly in this life or in our previous life. If we like or love someone now, we are sure to be liked or loved by someone, may not be the same person but will be the same reaction as we are doing now. This is the same for hating or disliking someone also.

That's why we should stop or abandon or let go of whatever we do. To be doing only is right, doing with attachment is not fully right. By this way, we can practice mindfulness and can share our experience and knowledge. We should try to do what we can to detach from ourselves and our habits.

My teaching is teaching about mindfulness and detachment as it really is. It is difficult to teach like this, but it will be helpful for the real meditator.

Time for meditation is over now.

BÀI PHÁP SỐ 11

Hôm nay là ngày 04 tháng 03 năm 2024, chúng ta sẽ cùng nhau tọa thiền trong thời khóa buổi sáng này. Từ từ nhắm mắt lại, thả lỏng toàn bộ thân thể và tâm trí.

Chúng ta nên nhắm mắt lại để xả ly khỏi sự dính mắc vào việc sử dụng đôi mắt và ánh sáng và việc nhìn thấy những gì chúng ta có thể nhìn thấy bằng đôi mắt của mình. Chúng ta càng có thể nhắm mắt lâu bao nhiêu thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi việc sử dụng đôi mắt và ánh sáng và nhìn thấy những gì chúng ta có thể nhìn thấy lâu bấy nhiêu.

Tôi đã gặp nhiều bệnh nhân tại bệnh viện, những người muốn chết. Họ dính mắc vào việc mở mắt, thấy được ánh sáng và nhìn thấy những gì họ có thể thấy. Đó là lý do tại sao họ khó để nhắm đôi mắt lại, đó là bởi vì họ có sự dính mắc vào việc sử dụng đôi mắt. Một số bệnh nhân không muốn nhắm mắt lại bởi vì họ lo lắng rằng khi nhắm mắt thì sẽ không mở mắt ra được nữa. Đây là lý do chúng ta nên sử dụng đôi mắt với việc chỉ sử dụng đơn thuần mà không dính mắc.

Sử dụng đôi mắt với sự dính mắc là rất nguy hiểm bởi vì có nhiều tác dụng phụ trong việc sử dụng đôi mắt với sự dính mắc. Nếu chúng ta không nhắm mắt khi thực hành thiền, chúng ta không thể biết về sự dính mắc khi sử dụng đôi mắt. Nếu như có vô minh thì sẽ có dính mắc xuất hiện, nếu như có dính mắc thì chắc chắn sẽ có vô minh. Nhờ việc nhắm mắt và thực hành thiền và xả ly, chúng ta có thể biết nhiều hơn về sự dính mắc liên quan đến việc sử dụng đôi mắt. Theo cách này, sẽ có ngày càng ít sự dính mắc trong tâm liên quan đến việc sử dụng đôi mắt của chúng ta. Đây là cách thức chỉ để sử dụng đôi mắt một cách đơn thuần.

Không có kinh nghiệm về sự dính mắc của chính mình là chánh niệm. Không có kinh nghiệm về sự dính mắc của chúng ta là vô minh. Chúng ta càng nhắm mắt và thực hành thiền, chúng ta sẽ càng biết nhiều về sự dính mắc của chính mình trong việc sử dụng đôi mắt bằng cách nhắm mắt và thực hành thiền. Biết về sự dính mắc chính là chánh niệm. Nếu chúng ta không nhắm mắt lại và thực hành thiền thì thật khó để có thể hiểu được sự dính mắc của bản thân liên quan đến việc nhắm mắt và

thực hành thiền. Đó chính là sự vô minh.

Dù mở mắt hay không, thực hành thiền hay không đều là những nguyên nhân khác nhau của hành động, và sau đó sẽ có những kết quả hoặc hậu quả hoặc sự phản ứng khác nhau. Hiểu biết về nhân và quả hay hành động và phản ứng của hành động chính là sức mạnh của chánh niệm. Không hiểu biết về nhân và quả hay hành động và phản ứng của hành động là nguyên nhân của sự vọng tưởng.

Bởi vì sự dính mắc vào đôi mắt hay cuộc sống của chính mình, chúng ta không dám để mất đi đôi mắt hay cuộc sống của mình. Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi đôi mắt hay cuộc sống của mình, chúng ta sẽ dám để mất chúng. Mọi hành động liên quan đến Phật - Pháp - Tăng đều có ý nghĩa. Chỉ bằng cách thực hành, chúng ta mới có thể hiểu được thông qua trải nghiệm của bản thân. Đó là lý do tại sao chúng ta nên noi theo Đức Phật trong mọi hành động trên thân, khẩu, ý nhiều nhất có thể. Chúng ta nên noi theo mọi hành động về thân, khẩu, ý của Đức Phật nhiều nhất có thể.

Trong cơ thể chúng ta, trong thiền đường này và bên ngoài thiền đường này đều có nhiệt độ. Chúng ta cần chánh niệm về nhiệt độ thấp và cao trong cơ thể chúng ta, tại thiền đường hoặc môi trường xung quanh để xả ly khỏi nhiệt độ hay sự nóng và lạnh. Nếu chúng ta đang làm việc, đang chạy bộ, đang làm việc nhà hoặc ở nhà hoặc đang thực hiện các hoạt động thường ngày, nhiệt độ cơ thể chúng ta sẽ tăng lên. Theo cách này, sẽ có mồ hôi trên cơ thể chúng ta. Nếu chúng ta thực hành thiền với sự tĩnh lặng và yên lặng, nhiệt độ cơ thể sẽ không tăng lên.

Càng có thể ngồi và giữ trong sự yên lặng, nhiệt độ cơ thể sẽ ngày càng thấp hơn so với trước đây. Nếu chúng ta không thực hành thiền như vậy, sẽ khó nhận biết nhiệt độ cơ thể của chính mình. Chúng ta sẽ chỉ biết khi nhìn vào thông số nhiệt độ. Nếu chúng ta không biết nhiệt độ cơ thể mình, nhiệt độ của căn phòng hay môi trường thì chúng ta không thể điều chỉnh. Chỉ khi chúng ta biết nhiệt độ cơ thể của mình, nếu nó tăng lên, thì chúng ta có thể điều chỉnh khi cần thiết.

Bất cứ khi nào có ánh sáng, sẽ có nhiệt hoặc nhiệt độ. Nếu không

có ánh sáng, cũng sẽ có nhiệt độ nhưng sẽ không có sự nóng mà là sự mát mẻ. Bởi vì bật đèn nên nhiệt độ trong thiền đường sẽ tăng lên, sẽ có nhiều nhiệt hơn.

Bởi vì tắt đèn trong thiền đường này, nhiệt độ của căn phòng sẽ ngừng tăng lên cùng với ánh sáng. Nhưng đây là ban ngày, vì vậy mặt trời đang chiếu sáng gần mắt hơn nên nhiệt độ bên ngoài thiền đường sẽ tăng lên. Đó là lý do tại sao nhiệt độ trong thiền đường cũng sẽ tăng lên. Sẽ có nhiều lượng nhiệt hơn vì ánh nắng mặt trời, không phải vì ánh sáng của đèn.

Là một người thiền sinh, chúng ta nên xả ly khỏi tất cả chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình và tất cả các thiết bị điện, công nghệ hiện đại, để chỉ sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp và dính mắc trong tâm. Để xả ly khỏi nhiệt độ của sự nóng và lạnh, chúng ta cần chánh niệm trên nhiệt độ hiện tại hay trên sự nóng và lạnh. Để chánh niệm trên nhiệt độ hiện tại, chúng ta cần xả ly khỏi các đối tượng chánh niệm khác. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi các đối tượng khác, chúng ta không thể chánh niệm trên nhiệt độ hiện tại. Nếu chúng ta không chánh niệm trên nhiệt độ cơ thể của mình, hoặc nhiệt độ của căn phòng và môi trường, chúng ta không thể xả ly khỏi chúng.

Đây là một số điểm về chánh niệm và xả ly dành cho những ai đang thực hành phương pháp thiền này. Vì tắt đèn, nhiệt độ của căn phòng sẽ giảm xuống, vì vậy chúng ta có thể cảm thấy tốt hơn, dỡ nóng hơn trước. Đây là sức mạnh của chánh niệm và xả ly.

Đối tượng thực hành thiền thực sự chính là tâm trí của khoảnh khắc hiện tại. Do đó, bằng cách thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta có thể để tâm trí hiện tại tồn tại một cách tự nhiên. Nếu chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly, tâm của chúng ta ở khoảnh khắc hiện tại sẽ có nhiều vô minh và dính mắc hơn. Theo cách này, tâm trí của chúng ta trong khoảnh khắc hiện tại sẽ không được bình yên, khỏe mạnh và thịnh vượng.

Sử dụng đèn hay không, sự nóng hay lạnh,... tất cả những điều kiện đối lập này không phải để chối bỏ hay dính mắc, mà chỉ để sử dụng hoặc

không sử dụng, trải nghiệm hoặc không trải nghiệm, biết hoặc không biết với chánh niệm và xả ly. Đây là sự hiểu biết đúng đắn và sự thực hành đúng đắn mà tất cả chúng ta nên cố gắng để đạt được thành công.

DHAMMA TALK 11

Today is the 04th of March, 2024. We all will meditate together in this morning section. Close your eyes gently. Relax the whole body and mind.

We should close our eyes in order to detach from attachment to using our eyes and the light and seeing what we can see with our eyes. The more we can close our eyes, the more we can detach from using the eyes and the light and seeing what we can see with our eyes.

I meet many patients at the hospital who want to die. They attach to opening their eyes, to the light, to seeing, to what they can see with their eyes. That's why it is difficult to close their eyes.

It's because of their attachment to using their eyes. Some patients worry that if they close their eyes, they will not be able to open them again. That's why we should use our eyes for using only without attachment.

Using it with attachment is dangerous. There are many side effects because of using the eyes with attachment. If we are not closing our eyes on practicing meditation, we can't know about our attachment to using the eyes. If there is ignorance, there will be attachment. If there is attachment, there will be ignorance for sure. Because of closing eyes and practicing meditation and detachment, we can know more and more about attachment concerning using our eyes. In this way, there will be less and less attachment in the mind concerning using our eyes. This is the way to be using only the eyes.

Having no experience about our own attachment is mindfulness. Not having no experience about our attachment is ignorance. The more we close our eyes and practice meditation, the more we will know about our attachment to the eyes by closing our eyes and practicing meditation.

Knowing about attachment is mindfulness. If we don't choose our eyes and practice meditation, it is difficult to know about our attachment concerning with closing our eyes and practicing meditation. That is ignorance.

Closing eyes or not closing eyes, practicing meditation or not practicing meditation, are the different causes of actions, and then there will be different results or consequences or reactions.

Knowing the cause and effect or action and reaction is the power of mindfulness. Not knowing the cause and effect of action and reaction is the cause of illusion.

Because of attachment to our eyes or our life, we dare not lose our eyes or our life. If we can detach from our eyes or our life, we will dare to lose our eyes and our life. Every action concerning Buddha, Dhamma and Sangha is meaningful. Only by practicing we can understand with our own experience. That is why we should follow the Buddha in every physical, verbal or mental action as much as we can. We should follow every physical, verbal and mental action of the Buddha as much as we can.

There is temperature in our body, in this Dhamma hall and outside the Dhamma hall. We need to be mindful of the low and high temperature of our body, our Dhamma hall, or our outside surroundings in order to detach from temperature or hotness and coolness. If we are working or running or doing housework or at home or doing our daily activities, our body temperature will increase. In this way, there will be sweat in our body. If we practice meditation with stillness and silence, our body temperature will not increase.

The more we can sit and stay in silence, the body temperature will be less and less than before. If we don't practice meditation like this, it is difficult to know the body temperature by ourselves. We will know only when we see the parameter. If we don't know our body temperature, the temperature of our room, our environment, then we cannot adjust. Only when we know our body temperature if it increases, then we can adjust as necessary.

Whenever there is light, there will be heat or temperature. If there is no light, there will also be temperature but there will not be hotness, but coolness. Because of turning on the solar lights, the temperature in this Dhamma hall will increase, there will be more heat.

Because of turning off the solar lights in this meditation hall, the temperature of the room will stop increasing with the light. But this is daytime, so the sun is rising nearer to the eyes, so the temperature outside the Dhamma hall will increase. That is why the temperature in the Dhamma hall will also increase. There will be more heat because of sunshine, not because of solar light.

As a mediator, we should detach from all living beings and non-living beings and all electrical equipment, modern technology, in order to be using only without grasping and attachment in mind. In order to detach from the temperature of hotness and coolness, we need to be mindful of the present temperature, or hotness and coolness. In order to be mindful of the present temperature, we need to detach from other objects of mindfulness. If we can't detach from other objects, we can't be mindful of the present temperature. If we are not mindful of our body temperature, or the temperature of the room, the environment, we can't detach from it.

These are a few points about mindfulness and detachment for those who are practicing this method of meditation. Because of turning on the solar lights, the temperature of the room will increase. Because of turning off the solar lights, the temperature of the room will decrease, so we can feel better, less hot than before. This is the power of mindfulness and detachment.

The real mediator is the present moment mind. Therefore by practicing mindfulness and detachment, we can let the present mind survive by itself. If we don't practice mindfulness and detachment, our present moment mind will have more ignorance and attachment. In this way, our present moment mind will not be peaceful, healthy and wealthy.

Lighting or no lighting, hotness or coolness,… all these opposite conditions are not to be rejected or attached to, but to be using only

or not using only, experiencing or not experiencing only, knowing or not knowing only with mindfulness and detachment. This is the right understanding and right practice we all should try to get success.

BÀI PHÁP SỐ 12

Khi chúng ta hành thiền chúng ta cần chấp nhận tâm ở hiện tại hay bản chất vô thường luôn mới chính là người hành thiền thực sự. Chúng ta cần sử dụng tâm ở khoảnh khắc hiện tại hay bản chất vô thường luôn mới để thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly. Mục đích của việc chấp nhận bản thân là vòng lặp nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới để có thể xả ly khỏi sự dính mắc của chính mình vào cái gì đó hoặc ai đó, dính mắc vào chúng sinh hữu tình hay chúng sinh vô tình. Chúng ta có thể chấp nhận bản thân mình là chúng sinh hay không phải chúng sinh, là đàn ông hay đàn bà, giờ đây chúng ta nên cố gắng chấp nhận bản thân như vòng lặp nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới.

Cả hai hành động của tâm trí này cần chỉ sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp và dính mắc trong tâm. Chúng ta phải có khả năng chấp nhận bản thân là mọi thứ hoặc không là gì cả, là ai đó mà cũng không là ai cả. Chúng ta dễ dàng để dính mắc hoặc là đồng hóa mình như là một chúng sinh hữu tình hay vô tình hoặc là con người. Bây giờ chúng ta nên xả ly khỏi thói quen dính mắc và chấp chặt này trong tâm. Chúng ta phải có khả năng sử dụng tất cả mọi thứ mà không có dính mắc và chấp chặt. Chúng ta phải có khả năng làm tất cả mọi loại thiện pháp bằng cách chiến đấu chống lại các thói quen chấp chặt và dính mắc trong tâm. Bất cứ thói quen dính mắc và chấp chặt nào trong tâm cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không dính mắc và chấp chặt trong tâm. Cả việc sử dụng với sự chấp chặt và dính mắc lẫn việc sử dụng với sự không bám chấp và xả ly cũng chỉ để sử dụng kinh nghiệm của chính mình mà không dính mắc hoặc chấp chặt trong tâm. Sự hành thiền đích thực là để thay đổi thói quen của tâm bằng sự giúp đỡ từ Phật - Pháp - Tăng. Hoạt động duy nhất của tâm trí là điều quan trọng hơn tất cả. Ngồi hay không ngồi, đứng hoặc không đứng, đi hoặc không đi, nằm hoặc không nằm cũng không quá quan trọng.

Chúng sinh hữu tình hoặc chúng sinh vô tình, mọi người và mọi vật đều là những đối tượng cần giữ chánh niệm. Mục đích của việc giữ chánh niệm của chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình là để hiểu biết về sự thật của nhân và quả của bản chất vô thường và để xả ly khỏi đối tượng. Cả sự dính mắc và xả ly cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không dính mắc hoặc chấp chặt trong tâm.

Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình hoặc ai đó hoặc cái gì đó thì chúng ta sẽ gặp khó khăn trong việc giữ chánh niệm tại tâm ở giây phút hiện tại.

Dính mắc hay là xả ly thì đều là những hành động của tâm. Tâm ở giây phút hiện tại của chúng ta phải có khả năng xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. Để xả ly khỏi những thời gian tạo tác như ngày, tuần, tháng, năm, cuộc đời này hay cuộc đời khác thì chúng ta nên chấp nhận và sử dụng tâm ở phút giây hiện tại để làm tất cả mọi loại thiện pháp với chánh niệm và xả ly.

Tất cả chúng ta yêu thương bản thân mình nhất. Đó là lý do tại sao chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi chính bản thân mình. Không khó để chúng ta xả ly khỏi người khác hơn xả ly khỏi chính bản thân mình. Chúng ta có thể yêu thương bản thân mình và những người khác, nhưng chúng ta không nên dính mắc vào sự yêu thương. Chúng ta gặp khó khăn khi hiểu về sự thật của nhân và quả của bản chất vô thường luôn mới nhiều như khi chúng ta dính mắc vào một ai đó hoặc một điều gì đó. Chúng ta cũng dễ dàng hơn để hiểu được sự thật về bản chất vô thường luôn mới nếu như chúng ta có thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình.

Vô minh và si mê là nguyên nhân của sự dính mắc trong tâm của chúng ta ở khoảnh khắc hiện tại. Sự dính mắc hiện tại cũng là nguyên nhân của sự vô minh và dính mắc trong tâm của chúng ta ở giây phút hiện tại. Cả vô minh và dính mắc đều là nhân gây ra tất cả những bất toại nguyện, những khó khăn, những sự hiểu lầm hoặc hiểu biết sai lầm trong đời sống cũng như trong tâm của chúng ta. Đây là lý do tại sao vô minh và dính mắc là quan trọng nhất. Chúng ta càng hiểu nhiều về tâm của mình ở giây phút hiện tại bao nhiêu thì vô minh và dính mắc sẽ được giảm bấy nhiêu.

Sự hiểu biết và thực hành đúng đắn này cũng chỉ để sử dụng đơn thuần mà không dính mắc và chấp chặt trong tâm. Việc sử dụng với sự dính mắc và chấp chặt là sai lầm, việc sử dụng mà không có dính mắc và chấp chặt là đúng đắn. Nếu chúng ta chống lại ai đó hoặc điều gì đó, chúng ta chắc chắn sẽ bị ai đó hoặc điều gì đó chống lại. Có thể là cùng hoặc không cùng một người hoặc cùng một sự việc, nhưng chắc chắn rằng

chúng ta sẽ nhận lãnh lại những kết quả và hậu quả tương tự như những gì mà chúng ta đã gieo.

Tôi cũng đã kinh nghiệm việc nhiều người trong nhiều năm đã chống lại những lời giảng dạy của mình cũng như chống đối trung tâm thiền của chúng tôi. Tôi chắc chắn rằng đây là quả mà tôi và những người học trò của tôi đã gieo từ hành động của mình trong quá khứ cho nên tôi và những người học trò của mình đã phải gánh chịu những trải nghiệm này. Nếu chúng tôi phản ứng ngược trở lại thì điều này sẽ tiếp tục tiếp tục phản ứng lại trong tương lai.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi cố gắng tiếp tục làm thiện pháp nhiều hơn nữa mà không chống trả lại những cái nhìn tiêu cực và sự hiểu lầm của người khác. Bởi vì không có sự phản ứng đối với những góc nhìn và sự hiểu biết sai lầm về bản thân tôi và tổ chức của tôi cho nên ngày càng có ít đi những góc nhìn không tốt và sự hiểu biết sai lầm trong tương lai.

Bằng cách này, ngày càng có nhiều góc nhìn tốt, góc nhìn đúng đắn và sự hiểu biết đúng đắn thay thế những phản ứng trái chiều. Chúng ta phải chinh phục việc không cho đi bằng cách cho đi. Chúng ta phải khắc phục việc không giữ giới bằng cách giữ giới. Chúng ta phải chinh phục việc không hành thiền bằng cách thực hành thiền. Chúng ta phải chiến thắng vô minh và tham luyến bằng chánh niệm và xả ly. Đây là điều tốt nhất chúng ta có thể làm mà không có bất kỳ tác dụng phụ nào.

DHAMMA TALK 12

When we practice meditation, we should accept the present mind or ever-new impermanent nature as the real mediator. We need to use the present moment mind or ever-new impermanent nature to practice meditation or mindfulness and detachment. The aim of accepting ourselves as the cause-and-effect cycle of ever-new impermanent nature is to detach from our own attachment to something or someone, or living beings or non-living beings. We are able to accept ourselves as human beings or non-human beings or men and women. Now, we should try to accept

ourselves as the cause-and-effect cycle of ever-new impermanent nature.

Both mental actions are to be doing only without grasping and attachment in mind. We must be able to accept ourselves as everything or nothing, someone or no one. We're easy to grasp and attach ourselves as living beings or non-living beings, or human beings. Now, we should detach from the mental habit of grasping and attaching. We must be able to use everything without grasping and attachment. We must be able to do all kinds of good deeds by fighting against the grasping and attaching habits of the mind. Any grasping and attaching habit of the mind is also to be doing only without grasping and attaching in mind.

Both grasping and attachment use and non-grasping and detachment use are to be using our experience only without grasping and attachment in mind. The real meditation is to change the mental habit of the mind with the help of Buddha, Dhamma, and Sangha. The only mental act is the most important of all. Sitting or not sitting, standing or not standing, walking or not walking, lying or not lying is not very important.

Living beings or non-living beings or everyone and everything are the objects to be mindful of. The aim of mindfulness of living beings and non-living beings is to know the truth of cause and effect of impermanent nature and to detach from the object. Both attachment and detachment are also to be using only without grasping or attachment in the mind.

If we can't detach from living beings and nonliving beings or someone or something, it is really difficult to be mindful of our present moment mind.

Attachment and detachment are mental actions. Our present moment mind must be able to detach from everything and everyone. To detach from creating time such as day, week, month, year, this life or other life, we should accept and use the present moment to do all kinds of good deeds with mindfulness and detachment.

We all love ourselves the most. That is why we should try to detach from ourselves. We are not much difficult to detach from others as much

as we can detach from ourselves. We can love ourselves and others, but we should not attach to loving. It is difficult to know the truth of cause and effect of impermanent nature as much as we attach to someone or something. It is also easier to know the truth of ever-new impermanent nature as much as we can detach from living beings and non-living beings.

Ignorance and delusion are the cause of attachment in our present moment mind. The present attachment is also the cause of ignorance and attachment in our present moment mind. Both ignorance and attachment are the cause of all the inconvenience, all the trouble and misunderstanding or wrong understanding of our life and our mind. That's why ignorance and attachment are the most important. The more we know about our present moment mind, the less attachment and ignorance there is.

This right understanding and practice are also to be using only without grasping and attachment in mind. Grasping and attachment use is wrong, non-grasping and detachment use is right. If we make against someone or something, we are sure to be made against by someone or something. It may or may not be the same someone or something, but the same reaction or result or consequence for sure.

I have already experienced being made against my teaching and meditation center by many people for many years, but I cannot make against their actions. I am sure it is because of past actions of me and my followers that we have to suffer and experience the same reaction or consequence. If we respond to their action, it will continue to react again in the future.

With this right understanding, I try to continue doing good deeds more and more without making against the bad views and misunderstanding of others. Because of not responding to the wrong views and wrong understanding of me and my organization, there are less and less bad views and wrong understanding in the future.

In this way, more and more good views, right views, and right understanding replace the opposite responses. We have to conquer not giving by giving. We have to conquer not keeping precepts by keeping

precepts. We have to conquer not practicing meditation by practicing meditation. We have to conquer ignorance and attachment by mindfulness and detachment. This is the best we can do without side effects.

BÀI PHÁP SỐ 13

Bây giờ tất cả chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền, chỉ làm đơn thuần để từ bỏ vô minh và dính mắc của chính mình. Khi chúng ta đang cùng nhau thực hành thiền như thế này, chúng ta cần phải chiến đấu chống lại không chỉ vô minh và dính mắc của chính mình mà còn kết hợp sức mạnh của vô minh và dính mắc của tất cả các thiền sinh, tình nguyện viên và các thí chủ liên quan đến khóa tu này.

Chỉ làm việc cho một cá nhân và làm việc cho cả đất nước có thể không giống nhau. Cũng vậy, việc đấu tranh chống lại sự vô minh và dính mắc của một cá nhân và một cộng đồng hay một tổ chức như thế này sẽ không giống nhau.

Tôi nhấn mạnh việc thực hành thiền cả trong việc dạy và học trong tinh thần đồng đội không giới hạn. Tôi đã đi đầu trong việc giảng dạy và thực hành thiền bằng cách đấu tranh chống lại sự vô minh và dính mắc của một đội nhóm hoặc một cộng đồng trong hơn 21 năm liên tục.

Lúc đầu, bằng việc dạy và học khi còn là một tu sĩ, tôi chọn phương pháp "chỉ làm mà thôi" để chống lại vô minh và dính mắc bằng chánh niệm và xả ly.

Lúc đầu, việc thực hành "chỉ làm mà thôi" thực sự rất khó khăn, nhưng tôi không bỏ cuộc và tiếp tục đi theo con đường Trung Đạo với việc "chỉ làm mà thôi" này, với cộng đồng ngày càng lớn mạnh hơn. Bằng cách này, 5 năm sau, vào năm 2007, trung tâm Thabarwa đầu tiên đã xuất hiện ở trung tâm thành phố Yangon. Tôi tiếp tục làm tất cả mọi việc thiện pháp, chiến đấu chống lại sự vô minh và dính mắc của cộng đồng bằng chánh niệm và xả ly.

Bằng cách này, cộng đồng của trung tâm Thabarwa ngày càng trở nên lớn mạnh hơn, ngày càng đông đảo hơn. Hiện nay có hơn 100 trung tâm Thabarwa ở dọc khắp đất nước Myanmar và các quốc gia khác. Đây là sức mạnh của việc liên tục chiến đấu chống lại vô minh và dính mắc bằng chánh niệm và xả ly mà không bỏ cuộc trong mọi giây phút hiện tại.

Hiện nay ở Việt Nam, người Việt cũng có cơ hội hiểu và thực hành con đường Trung Đạo với việc chỉ làm mà thôi và chỉ không làm mà thôi.

Trong bất cứ việc gì chúng ta làm, chúng ta nên cố gắng chiến đấu chống lại vô minh và dính mắc bằng chánh niệm và xả ly.

Tất cả chúng ta chỉ cần tiếp tục cuộc cạnh tranh giữa "vô minh và dính mắc" và "chánh niệm và xả ly". Sự cạnh tranh này không chỉ liên quan đến cộng đồng mà còn liên quan đến chính bản thân mình. Ngay cả trong tâm của chúng ta cũng có sự cạnh tranh giữa vô minh và chánh niệm, giữa tham ái, dính mắc và xả ly. Chúng ta không bao giờ nên dừng lại trong cuộc cạnh tranh giữa vô minh và chánh niệm, dính mắc và xả ly. Chúng ta nên không bao giờ dừng lại cuộc cạnh tranh giữa vô minh và chánh niệm, dính mắc và xả ly. Đây là cuộc thi hấp dẫn, thú vị và ý nghĩa nhất dành cho tất cả mọi người.

So, với việc thực hành chánh niệm và xả ly, cùng với việc "chỉ làm mà thôi" thì không có gì là quan trọng, không có ai là quan trọng. Nhờ làm tất cả mọi việc thiện pháp với chánh niệm và xả ly, với phương pháp "chỉ làm mà thôi" trong hơn 21 năm, tôi có thể đáp ứng nhu cầu của bản thân và của những người khác, hết nhu cầu này đến nhu cầu khác. Tôi có thể giải quyết các vấn đề của bản thân, của cộng đồng, của các trung tâm thiền của tôi và các vấn đề của người khác, hết vấn đề này đến vấn đề khác một cách liên tục. Nếu tôi ngừng làm những việc thiện như thế này, tôi không biết làm cách nào để có thể đáp ứng được nhu cầu của bản thân và của những người khác, cũng như có thể giải quyết được vấn đề của bản thân và của những người khác, tôi không chắc. Nếu bạn đang đi theo con đường Trung Đạo này bằng cách làm mọi loại thiện pháp một cách liên tục thì chắc chắn những ước muốn hay mong muốn của bạn sẽ lần lượt được đáp ứng, các vấn đề của bạn cũng sẽ lần lượt được giải quyết.

Giờ hành thiền đã kết thúc. Tôi thực sự đánh giá cao tinh thần đồng đội của người Việt Nam tại đất nước này. Cảm ơn!

DHAMMA TALK 13

Now we all will meditate together to be doing only with giving up our own ignorance and attachment. When we are practicing meditation together like this, we need to fight against not only our own ignorance

and attachment but also combine the power of ignorance and attachment of all the meditators and volunteers and donors who are concerned with this retreat.

Working only for oneself and working for the whole country may not be the same. So, also, fighting against ignorance and attachment of oneself and one community or one organization like this will not be the same.

I emphasize practicing meditation both in teaching and learning in limitless teamwork. I have been leading in teaching and learning meditation by fighting against ignorance and attachment to a group or a community for over 21 years continuously.

In the beginning, by teaching and learning as a monk, I chose the method of doing only to make against ignorance and attachment with mindfulness and detachment.

In the beginning, it is really difficult to be doing only, but I don't give up and continue to follow the Middle way with this doing only with a bigger and bigger community. In this way, five years later, in 2007, the first Thabarwa center appeared in downtown Yangon. I continue to do all kinds of good deeds, fighting against ignorance and attachment of the group with mindfulness and detachment.

In this way, the community of the Thabarwa center became bigger and bigger, larger and larger. Now there are over 100 of the Thabarwa centers in most of Myanmar and other countries. This is the power of continuous fighting against ignorance and attachment with mindfulness and detachment without giving up at every present moment.

Now, here in Vietnam, Vietnamese people also get a chance to understand and practice the Middle way of doing only and not doing only. In whatever we do, we should try to fight against ignorance and attachment with mindfulness and detachment.

We all just need to continue the competition between "ignorance and attachment" and "mindfulness and detachment". This competition is concerned not only in the community, but also only in oneself. Even in

the mind of us, there is competition between ignorance and mindfulness, attachment and detachment. We should never stop in this competition between ignorance and mindfulness, attachment and detachment. This is the most amazing, interesting, meaningful competition for everyone.

Compared with practicing mindfulness and detachment, to be doing only, nothing is important, no one is important. Because of doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment, with the method of being doing only for over 21 years, I can fulfill the needs of myself and others, one after another. I can solve the problems of myself or my community or my meditation centers, and the problems of others, one after another continuously. If I stop doing good things like this, I'm not sure how to fulfill the needs and to solve the problems, to be able to fulfill the needs of us and others, and to be able to solve the problems of ourselves and others, I'm not sure. If you are following this Middle way by doing all kinds of good deeds continuously, your wish or desire will be fulfilled one after another for sure, your problems will also be solved one after another for sure.

Meditation time is over now. I really appreciate the teamwork of Vietnamese people in this country. Thank you!

PHẦN 2 - HỎI ĐÁP VÀ CHIA SẺ
SECTION 2: Q&A AND SHARING

Câu hỏi 1: Trước đây khi thiền quán con thấy cảm thọ đau bên tai, con sẽ theo dõi và thấy nó dịch chuyển trong cơ thể thì con quan sát. Nhưng khi áp dụng phương pháp của Thiền sư, khi thấy đau tai thì con buông nó. Con thấy cơn đau hết rất nhanh, con thấy nó rất hiệu quả so với cách quan sát sự di chuyển.

Trả lời: việc này rất tốt, cứ tiếp tục.

Question 1: Previously, when practicing Vipassana meditation, I felt a painful feeling in my ear and I would follow it and see its moving in my body, so I observed it. But when applying your method, when I feel pain in my ear, I let it go. I see that the pain goes away very quickly, I find it very effective compared to observing the movement.

Answer: This is very good, keep going.

Câu hỏi 2: Với Phật giáo thì đây là tôn giáo dạy về vô ngã, trong khi các tôn giáo khác dạy về đại ngã hoặc chân ngã, vậy nên họ thường cầu xin ân phúc từ một đấng tối cao nào đó. Xin ngài hoan hỷ giải thích theo góc nhìn của đạo Phật về lời cầu nguyện và lòng biết ơn. Khi chúng ta biết ơn thì đó có phải là dính mắc không?

Trả lời: Ở các tôn giáo khác, họ chấp nhận ai đó và điều gì đó. Họ chấp nhận một ai đó đặc biệt hoặc một điều gì đó đặc biệt. Họ chấp nhận ý niệm về ngã, trong tâm họ có sự bám chấp và dính mắc vào ý niệm về ngã. Họ cần tin tưởng, họ cần việc gì đó để làm. Đó là do vô minh và dính mắc vào ai đó hay điều gì đó trong tâm trí họ.

Khi chúng ta thực hành thiền Vipassana, chúng ta cần chấp nhận vô ngã, không có ai, không có gì, không có ai đặc biệt, không có điều gì đặc biệt, chỉ có nhân quả của bản chất vô thường. Nếu có hành động, lời

nói, quan điểm và hiểu biết đúng đắn thì sẽ có những phản ứng và kinh nghiệm tốt hay đúng đắn. Nếu có những hành động sai trái và xấu ác thì chắc chắn sẽ có những phản ứng hay kết quả sai trái và xấu ác. Cả hành động và phản ứng của hành động đều là nguyên nhân của bản chất vô thường luôn mới, nó không phải là cái gì đó, không phải ai đó, chỉ là bản chất vô thường.

Như vậy, là một thiền sinh, chúng ta có thể cầu nguyện cho điều gì đó hay ai đó mà không bám chấp hay dính mắc trong tâm. Cầu nguyện cho ai đó hoặc điều gì đó với vô minh và dính mắc thì không có nhiều sức mạnh, không phải là điều tốt nhất. Cầu nguyện cho ai đó hay điều gì đó với chánh niệm và xả ly là điều tốt nhất chúng ta có thể làm. Điều đó thực sự mạnh mẽ. Là một thiền sinh, chúng ta nên chấp nhận rằng những hành động trên thân, khẩu và ý của chính mình trong quá khứ và hiện tại đang tạo ra những hậu quả hay kết quả tốt và xấu cho chúng ta. Không ai hoặc không điều gì có thể thay đổi từng hành động và phản ứng hoặc nhân quả của bản chất vô thường. Chỉ bằng cách không làm điều sai trái và xấu ác, chỉ làm điều tốt, rèn luyện tâm trí ổn định và thanh tịnh thì chúng ta mới có thể ngăn chặn được nghiệp xấu và kết quả xấu.

Thậm chí nếu chúng ta không thể ngăn ngừa nghiệp xấu, chúng ta vẫn có thể chịu đựng được. Nếu chúng ta không thể chịu đựng được sự đau đớn, giận dữ, đói khát hay tuổi già, bệnh tật, cái chết thì những điều này sẽ là phiền não trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta có thể xả ly hoặc chịu đựng những trải nghiệm xấu này thì chúng sẽ không có những trải nghiệm tồi tệ trong tâm trí nữa.

Cầu nguyện hay không cầu nguyện, biết ơn hay không biết ơn chỉ để làm hay không làm đơn thuần mà không chối bỏ hay dính mắc những hành động trái ngược này trong tâm trí.

Tất cả chúng ta đều hòa hợp với việc nắm bắt hoặc kiểm soát điều gì đó hoặc ai đó trong tâm trí mình. Tâm không tự nhiên, không thư thái. Tâm tự nhiên chỉ là bản chất vô thường luôn mới mẻ. Bản chất vô thường đó tự nó là thường hằng. Tâm không được tự nhiên và thư giãn, chỉ là do vô minh và dính mắc của chính chúng ta tạo ra.

Để có một tâm trí tự nhiên như bản chất vô thường luôn mới, chúng ta cần buông bỏ hay từ bỏ các hành động trên thân, khẩu và ý của mình. Chúng ta đang sử dụng ý niệm về cái gì đó hoặc ai đó, tôi hay bạn, của tôi hay của bạn. Tất cả những điều này đều được tạo ra bởi vô minh và dính mắc. Bằng cách thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta nên chiến đấu chống lại vô minh và dính mắc. Sự vô minh và dính mắc của chính chúng ta là kẻ thù thực sự của chúng ta. Tâm không thoát khỏi vô minh và dính mắc, đó là lý do vì sao tâm của chúng sinh hữu tình khó buông bỏ mọi hành động của thân, khẩu và ý. Chúng ta khó chấp nhận bất cứ điều gì tốt và xấu, những hành động và phản ứng có tính chất vô thường.

Nếu bạn cảm thấy căng cứng trên vai và cơ thể của mình vì thực hành thiền một cách tự nhiên, bạn không cần thay đổi hành động hay kết quả, bạn chỉ cần xả ly khỏi bất kỳ kết quả hay hậu quả nào với sự hiểu biết đúng đắn rằng không có gì hoặc không có ai là thường hằng, chỉ có bản chất vô thường là thường hằng. Trải nghiệm tốt hay xấu, đúng hay sai, thư giãn hay bám chấp, xả ly hay dính mắc, tất cả những điều này chỉ để xả ly với chánh niệm trong từng khoảnh khắc hiện tại. Sẽ cần có thời gian để thành công trong việc thực hành chánh niệm và xả ly. Bạn chỉ là người mới bắt đầu, đó là lý do tại sao việc thực hành chánh niệm và xả ly sẽ khó khăn. Khó khăn và thất bại là khởi đầu của sự dễ dàng và thành công trong sự thực hành của chúng ta.

Vì vậy, bạn nên thực hành thật nhiều để trở nên thiện xảo trong việc thực hành chánh niệm và xả ly.

Question 2: For Buddhism, it is a non-self religion while in other religions, there is a big self or true-self, so they will often pray to a supreme being to get something. Please explain the Buddhism perspective on praying and gratitude. When being grateful, is it an attachment?

Answer: In other religions, they accept someone and something. They accept someone special or something special. They accept the idea of self, there is grasping and attaching to the idea of self in their minds. They need to believe in, they need something to do. It is because of

ignorance and attachment to someone or something in their mind.

When we practice Vipassana meditation, we need to accept non-self, no self, not someone, not something, not someone special, not something special, just the cause and effect of impermanent nature. If there is right action, speech, view and understanding, there will be good or right reactions, experiences. If there are wrong and bad actions, there will be wrong and bad reactions, results for sure. Both actions and reactions are caused by ever-new impermanent nature, which is not something, not someone, just impermanent nature.

In this way, as a meditator, we can pray for something or someone without grasping or attaching in the mind. Praying for someone or something with ignorance and attachment is not very powerful, not the best. Praying for someone or something with mindfulness and detachment is the best we can do. It is really powerful. As a meditator, we should accept our own physical, verbal and mental actions in the past and at the present are creating our consequences or results of good and bad. No one or nothing can change each action and reaction or the cause and effect of impermanent nature. Only by not doing what is wrong and bad, doing what is good, practicing the mind to be stable and pure, can we prevent bad karma or results.

Even if we can't prevent bad karma, we can endure. If we can't endure pain, anger, hunger or old age, sickness, death, these will be troubles in our mind. If we can detach or endure these bad experiences, they will not be bad experiences anymore in the mind.

Praying or not praying, being grateful or not grateful is to be doing or not doing only, without rejecting or attaching these opposite actions in the mind.

We all are in harmony with grasping or controlling something or someone in our mind. The mind is not natural, not relaxed. The natural mind is just ever-new impermanent nature. That impermanent nature is permanent by itself. The mind of living beings are not natural, not relaxed, just creation of our own ignorance and attachment.

To be a natural mind, which is an ever-new impermanent nature, we need to let go or abandon our physical, verbal and mental action. We are using the idea of something or someone, I or you, mine or yours. All these are created by ignorance and attachment. By practicing mindfulness and detachment, we should fight against ignorance and attachment. Our own ignorance and attachment are our real enemies. The mind is not free from ignorance and attachment. That's why the mind of living beings is difficult to let go of every physical, verbal and mental action. It is difficult to accept whatever good and bad, actions and reactions of impermanent nature.

If you are feeling tight in your shoulder and body because of practicing meditation to be natural, you don't need to change the actions or results, you just need to detach from whatever results or consequences, with the right understanding that nothing or no one is permanent, only impermanent nature is permanent. Experiencing good or bad, right or wrong, relaxing or grasping, detaching or attaching, all these are to detach with mindfulness at every present moment. It will take time to get success in practicing mindfulness and detachment. You are just a beginner, that's why it will be difficult to practice mindfulness and detachment. Difficulties and failures are the beginning of easiness and success in our practice.

So, you should practice again and again to be skillful in practicing mindfulness and detachment.

Câu hỏi 3: Xả ly là gì?

Trả lời: Bởi vì sự dính mắc mà quý vị ở trong xã hội như mọi chúng sinh hữu tình khác. Bởi vì dính mắc vào đời sống thế tục nên quý vị cũng chỉ như một người thế tục. Trung tâm thiền rất hữu ích để xả ly khỏi vô minh và dính mắc bên trong của chính chúng ta. Quý vị càng ở lại và làm thiện pháp tại các trung tâm thiền thì quý vị càng có thể xả ly khỏi xã hội và những hoạt động xã hội. Nếu chúng ta có thể xả ly khỏi xã hội và đời sống thế tục thì chúng ta sẽ dễ dàng sống ở bất cứ đâu, làm bất cứ gì bằng chánh niệm và xả ly.

Question 3. What is detachment?

Answer: Because of attachment, you are staying in society, like other human beings. Because of attachment to the life of a layperson, you are just like a layperson. Meditation center is useful to detach from our own inner attachment and ignorance. The more you stay and do good deeds in a meditation center, the more you can detach from society and social activities. If we can detach from society and our lives as a layperson, we are easy to stay anywhere, to do anything with mindfulness and detachment.

Câu hỏi 4: Tôi có thể thực hành chánh niệm và xả ly khi sống trong xã hội không?

Trả lời: Nếu quý vị có thể nỗ lực mạnh mẽ thì quý vị có thể thành công. Nhưng quý vị cần đến và thực hành trong các khóa thiền thế này thường xuyên. Quý vị cũng cần xuất gia gieo duyên. Nhờ đó quý vị có thể xả ly khỏi xã hội và đời sống thế tục của mình.

Question 4. Can I practice mindfulness and detachment while living in society?

Answer: If you can try hard, you can get success. But you need to come and practice in the meditation retreat like this often. You need to ordain as the temporary samanera or monks also. In this way, you can detach from society and from your life as a layperson.

Câu hỏi 5: Xin Thiền Sư cho con biết thêm thế nào là thiện pháp, và thế nào là xả ly?

Trả lời: Bố thí, trì giới và hành thiền là việc làm thiện pháp. Bố thí là cho đi hay giúp đỡ, hay tình nguyện phục vụ mọi người hay Phật - Pháp - Tăng. Không cho đi, không giúp đỡ, không tình nguyện phục vụ mọi người hay Phật - Pháp - Tăng thì không phải là làm thiện pháp.

Trì giới là giữ gìn giới hạnh. Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói sai sự thật, không sử dụng chất say chính là làm thiện pháp. Sát sinh, trộm cắp hay phá hoại tài sản người khác, tà dâm, nói lời sai sự thật, sử dụng chất gây say và gây nghiện chính là làm ác pháp. Giữ gìn giới hạnh là làm thiện pháp, phá vỡ giới hạnh là làm ác pháp.

Thực hành giữ tâm trí bình ổn và thanh tịnh là làm thiện pháp. Không thực hành giữ tâm trí bình ổn và thanh tịnh không phải là thiện pháp. Nếu không thực hành, rất khó để hiểu được. Chúng ta càng thực hành, chúng ta càng có thể hiểu biết rõ hơn về việc làm thiện pháp và ác pháp. Xả ly là đối lập của dính mắc. Cả hai trạng thái xả ly và dính mắc đều thuộc về tâm trí, cả hai đều là hành động của tâm. Không hay biết về dính mắc và xả ly là vô minh hay tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm. Hay biết về dính mắc và xả ly là chánh kiến hay sự hiểu biết đúng đắn. Nếu có vô minh hay tà kiến hay hiểu biết sai lầm, thì sẽ có dính mắc. Nếu có dính mắc thì sẽ có vô minh, hay tà kiến và hiểu biết sai lầm. Vô minh là nguyên nhân của dính mắc. Dính mắc cũng là nguyên nhân của vô minh. Nếu có chánh niệm thì sẽ có xả ly, nếu có xả ly thì cũng sẽ có chánh niệm. Chánh niệm là nguyên nhân của xả ly. Xả ly cũng là nguyên nhân của chánh niệm. Có nhiều vô minh và dính mắc hơn trong tâm thức của loài vật. Vậy nên trí thông minh và năng lực của chúng cũng bị hạn chế. Có ít vô minh và dính mắc hơn trong tâm trí loài người. Vậy nên trí thông minh và năng lực của con người cũng ít bị hạn chế hơn.

Nếu chúng ta là loài vật thì ta không thể xả ly khỏi thói quen về lối sống, làm việc, ăn uống, quan hệ thể xác, và ngủ nghỉ. Vì vậy, loài vật không thể trở thành thiền sinh hay sa di, hay tỳ khưu hay tu nữ.

Giờ đây chúng ta là loài người, vậy nên chúng ta có khả năng xả ly khỏi những thói quen ăn uống, ngủ nghỉ, quan hệ thể xác. Nhờ đó mà chúng ta có thể trở thành thiền sinh hay sadi, hay tỳ khưu, hay tu nữ. Nhờ đó, chúng ta có thể ở tại chùa, thiền viện hay trung tâm thiền bằng cách giữ gìn giới hạnh và làm mọi loại thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Bởi vì dính mắc vào những tà kiến hay hiểu biết sai lầm mà chúng ta không thể hiểu về chánh niệm và xả ly. Chúng ta càng có thể xả ly khỏi tà kiến hay hiểu biết sai lầm thì chúng ta càng có thể hiểu biết về chánh niệm và

xả ly. Tất cả những câu trả lời này đến từ sự thực hành của tôi. Nếu không thực hành đủ thì sẽ khó mà hiểu được những câu trả lời của tôi.

Question 5. Please tell me more about what is good dhamma and what is renunciation?

Answer: Dana, sila and bhavana are doing good deeds. Dana is giving or helping or volunteering to others or Buddha, Dhamma and Sangha. Not giving, not helping, not volunteering to others and Buddha, Dhamma and Sangha are not doing good deeds.

Sila is keeping precepts. No killing, no stealing, no sexual misconduct, no telling lies, no drinking alcohol are doing good deeds. Killing, destroying the belongings of others, doing sexual misconducts, telling lies, drinking alcohol and using drugs are doing bad deeds. Keeping precepts is doing good deeds, breaking precepts is doing bad deeds.

Practicing the mind to be stable and pure is good deeds. Not practicing the mind to be stable and pure is not doing good deeds. Without practice, it is difficult to understand. The more we can practice, the more we can understand about doing good deeds and doing bad deeds clearly. Detachment is opposite with attachment. Both detachment and attachment are concerned with the mind. Both are mental actions. Not knowing about attachment or detachment is wrong view or wrong understanding. Knowing about detachment or attachment is the right view or right understanding.

If there is ignorance or wrong view or wrong understanding, there will be attachment. If there is attachment, there will be ignorance, or wrong view and wrong understanding. Ignorance is the cause of attachment. Attachment is also the cause of ignorance. If there is mindfulness, there will be detachment. If there is detachment, there will also be mindfulness. Mindfulness is the cause of detachment. Detachment is also the cause of mindfulness. There are more ignorance and attachment in the mind of the animals. That's why there is a limit in their intelligence and abilities. There is less ignorance and attachment in the mind of human beings. That's why there are less limits in the intelligence and abilities of human beings.

If we are animals, we cannot detach from our traditions of living, doing and eating and sexual conducts and sleeping. In this way, animals cannot be meditators or monks or nuns.

Now we are human beings, that's why, we are able to detach from the tradition of eating, sleeping, sexual conducts. In this way, we can be meditators or monks or samaneras or nuns. In this way, we can stay on the pagoda, temple or meditation center by keeping precepts and doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. Because of attachment to the wrong view or wrong understanding, we cannot understand mindfulness and detachment. The more we can detach from wrong view or wrong understanding, the more we can understand mindfulness and detachment. All these answers appear from my practice. Without enough practice, it is difficult to understand my answers.

Câu hỏi 6: Con có một hình xăm Thái trên người. Con cảm thấy rất ân hận và đau đớn vì đã lỡ xăm mình. Liệu hình xăm này có ảnh hưởng xấu đến tinh thần của con không hay vì con suy nghĩ quá nhiều?

Trả lời: Quý vị cần phải xả ly khỏi mọi thứ và mọi người, xả ly cả cái hình xăm đó. Tất cả những thứ hữu tình hay vô tình đều cần được xả ly. Vấn đề thực sự chính là vô minh và dính mắc. Quý vị cần thay đổi từ sự vô minh và dính mắc của mình sang chánh niệm và xả ly. Nếu quý vị có thể chỉ đơn thuần sử dụng với chánh niệm và xả ly thì việc có hay không có hình xăm sẽ không có nhiều khác biệt. Bởi vì có hình xăm trên người nên quý vị càng cần phải thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa. Bằng cách này, hình xăm đó sẽ không có tác dụng phụ.

Question 6: I had a Thailand mantra tattoo. I felt very regretful and painful because of getting that tattoo on my body. I want to ask you whether this tattoo really has some negative spiritual effects on me or I am just overthinking.

Answer: You need to detach from everything and everyone, detach that tattoo. All living beings and non-livings are needed to be detached.

The real problem is ignorance and attachment. You need to change from your own ignorance and attachment to mindfulness and detachment. If you are able to be using only with mindfulness and detachment, having a tattoo or not will not be much different. Because of having a tattoo on your body, you need to practice mindfulness and detachment more and more. In this way, there will be no side effects of that tattoo.

Câu hỏi 7: Khi đi kinh hành, con thường nhìn xuống sàn nhà. Con thấy sàn nhà rất sống động, ví dụ như thường thì sàn phẳng nhưng con cảm thấy như nó đang dịch chuyển và thay đổi từng chập một. Vậy có gì bất bình thường với con hay việc thực hành của con không?

Trả lời: Điều đó hoàn toàn tự nhiên khi đang hành thiền. Bất kỳ điều gì chúng ta biết hay thấy đều trong tâm trí. Nếu tâm không ổn định thì sự vật ta thấy cũng không ổn định. Không phải sàn nhà đang di chuyển mà là tâm quý vị không ổn định. Vậy nên chúng ta cần thực hành để tâm được bình ổn và thanh tịnh. Nếu quý vị không chánh niệm thì quý vị không thể hiểu được sự thật của tâm. Chỉ khi quý vị chánh niệm thì quý vị có thể hiểu được sự thật của tâm.

Chánh niệm và xả ly chính là nhân của trí tuệ và sự giác ngộ.

Vô minh là dính mắc là nhân của sự thiếu trí tuệ và không giác ngộ. Vì vậy quý vị hãy thực hành nhiều hơn nữa để biết nhiều về trí tuệ và giác ngộ. Nhờ đó quý vị có thể hiểu biết hơn về cái tâm bất ổn và bất tịnh đó. Cơn giận trong tâm có thể khiến chúng ta hiểu lầm về tâm rằng có ai đó hay cái gì đó để tức giận. Thật ra, chính bản thân cơn giận trong tâm mới là vấn đề thực thụ.

Sự dính mắc trong tâm có thể tạo nên những hiểu lầm trong tâm rằng ai đó hay cái gì đó là khả ái, dễ mến, đáng yêu. Thật ra, chính sự tham đắm trong tâm mới là nguyên nhân của vấn đề. Sự vô minh trong tâm có thể tạo ra điều gì đó hay ai đó như thể nó có thật. Nhưng thật ra, chỉ có vô minh tạo ra cái gì đó hay ai đó, tạo ra chúng sinh hữu tình hay vô tình như thể nó có thật.

Bất kỳ những gì chúng ta biết, bất kỳ những gì chúng ta thấy và ngửi đều được tạo ra bởi vô minh và dính mắc của chính mình. Không có gì là thật, không có ai là thật cả, chỉ có vô minh và dính mắc là thật. Vô minh có thể tạo ra bất kỳ ai, bất kỳ cái gì. Hành thiền thực thụ là cố gắng biết sự thật về vô minh và dính mắc ở khoảnh khắc hiện tại. Bằng cách này, sẽ ngày càng giảm bớt vô minh và dính mắc trong tâm.

Quý vị nên cố gắng xả ly khỏi mọi thứ. Chính vì sự dính mắc của quý vị mà những trải nghiệm xuất hiện như thế này. Nếu quý vị không có sự dính mắc thì điều này sẽ không diễn ra như vậy.

Question 7: When practicing walking meditation, I usually look down onto the floor. I feel that the floor is very alive, for example, normally the floor is very flat, but I could somehow see that the floor is moving and changing from moment to moment. I want to ask if there is something not normal in myself or in my practice.

Answer: That is natural in practicing meditation. Whatever we know or see is concerned with the mind. If the mind is not stable, the thing or knowing is not stable. Not the floor is moving, the mind is unstable. That's why we need to practice the mind to be stable and pure. If you are not mindful, you cannot understand the truth of the mind. Only when you are mindful, you can understand the truth of the mind.

Mindfulness and detachment are the cause of wisdom and enlightenment.

Ignorance and attachment is the cause of no wisdom and enlightenment. So, you practice more and more to know about wisdom and enlightenment. In this way, you can know more and more about unstable or impure mind. The anger in the mind can misunderstand the mind, something or someone is to be angry. In fact, the anger in the mind is the real problem.

The attachment in the mind can create misunderstandings in the mind that someone or something is likeable or loveable, lovely. In fact, the greed in the mind is the cause of the problem. Ignorance in the mind

can create something or someone as real. In fact, only ignorance creates something or someone, living beings or non-living beings as real.

Whatever we know, whatever we see, smell, it is created by our ignorance and attachment. Nothing is real, no one is real, only ignorance and attachment is real. Ignorance can create anything, anyone. The real meditation is trying to know the truth of ignorance and attachment at the present moment. In this way, there will be less and less ignorance and attachment in the mind.

You should detach from everything. Because of attachment, it appears like this. If there is no attachment, it will not appear like this.

Câu hỏi 8: Bạch Ngài Thiền sư, con bị tâm phóng dật quá nhiều, con đã cố gắng chánh niệm nhưng tâm vẫn phóng dật miên man. Vậy con phải xả ly sự phóng tâm ra sao ạ? Và khi ngồi mình thiền, có cần ngồi kiết già hay không hay ngồi tư thế thỏa mái là được? Con xin tri ân Ngài.

Trả lời: Là một thiền sinh, chúng ta nên hiểu sự thật rằng không có gì là mãi mãi, không có ai là tồn tại mãi mãi. Tâm phóng dật cũng không tồn tại mãi mãi. Chúng ta nên áp dụng hiểu biết đúng đắn này khi bị phóng tâm. Chúng ta cần có đủ kiên nhẫn để biết được bản chất vô thường hay từng tâm phóng dật, hay toàn bộ tiến trình của việc phóng tâm. Tâm sẽ luôn thay đổi, động và tĩnh là bản chất tự nhiên của tâm. Việc tâm động rồi lại tĩnh sẽ luôn diễn ra một cách tự nhiên. Chúng ta cần phải chánh niệm trên toàn bộ quá trình khi tâm phóng dật dừng lại. Bất cứ khi nào tâm trí ổn định trở lại, chúng ta nên chánh niệm về sự kết thúc hay sự tĩnh lặng của tâm trí. Sẽ có sự chuyển động và dừng lại của tâm trí một cách không ngừng nghỉ.

Chúng ta cần trải nghiệm sự thay đổi của tâm, giữ động và tĩnh luân phiên liên tục. Chúng ta càng trải nghiệm như thế thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi tâm phóng dật cũng như tâm bình ổn.

Khi tọa thiền, sự chánh niệm và xả ly trong hành động hiện tại là

điều thiết yếu. Việc ngồi trong tư thế kiết già hay không không phải điều thiết yếu. Nếu quý vị có thể ngồi trong tư thế kiết già thì tốt hơn, nhưng nếu không thể thì cũng không quá quan trọng.

Việc ngồi trong tư thế kiết già với sự vô minh và dính mắc là không theo đúng con đường Trung Đạo. Chỉ khi có chánh niệm và xả ly khi đi, đứng, nằm, ngồi thì mới là đang theo đúng con đường Trung Đạo.

Question 8: My mind wanders a lot. I have tried to be mindful, but my mind still wanders. How can I detach from this wandering mind? Also in sitting meditation, is it necessary to sit in the lotus position or we can sit in any position as long as we feel comfortable?

Answer: As a meditator, we should understand the truth that nothing is permanent, no one is permanent. Wandering mind is also not permanent. We should apply this right understanding when the mind is wandering. We need to be patient enough to know the impermanent nature or each of the wandering mind or the whole process of wandering mind. The mind will be always changing, movement and stillness are the nature of the mind. Movement and stillness of the mind will always happen naturally. We should be mindful in the whole process when the wandering mind stops. Whenever the mind is stable again, we should be mindful of the end or the stillness of the mind. There will be moving and stopping of the mind endlessly.

We need to experience the changing of the mind, between movement and stillness continuously. The more we experience like this, the more we can detach from the wandering mind and stable mind.

In sitting position, present action of mindfulness and detachment are essential. Sitting in a lotus position or not is not essential. If you can sit in a lotus position, it is better. If you cannot sit in a lotus position, it is not much important.

Sitting in lotus position with ignorance and attachment is not following the Middle way. Only when there is mindfulness and detachment in sitting, standing, walking or lying is only following the Middle way.

“Không có gì là thường hằng, không có ai là trường tồn; chỉ có bản chất vô thường là bất biến.
Nothing is permanent. No one is permanent. Only the changing or impermanent nature is permanent.”
(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Câu hỏi 9: Làm sao để ngồi thiền mà thoát khỏi những khổ đau trong khoảnh khắc hiện tại?

Trả lời: Để xả ly khỏi khổ đau, chúng ta cần phải chánh niệm không giới hạn. Chánh niệm có giới hạn về việc làm như thế nào, khi nào, ở đâu hay với ai thì không đủ để xả ly khỏi khổ đau. Tâm trí chúng ta đang sử dụng không được tự do bởi vì dính mắc vào những giới hạn về thời gian, nơi chốn, con người hay tình huống. Vậy nên chúng ta không thể suy nghĩ vượt lên giới hạn về lúc này hay lúc khác, nơi này hay nơi khác, phương pháp này hay phương pháp khác, vị thầy này hay vị thầy khác. Khi đang thực hành thiền, chúng ta phải có khả năng xả ly khỏi những giới hạn này mà chúng ta đã nắm giữ trong tâm.

Làm thiện pháp hay thực hành chánh niệm và xả ly với sự giới hạn thì chính là đang làm với dính mắc về thời gian, nơi chốn, con người, hoàn cảnh. Nếu có giới hạn trong tư duy hay thắc mắc của chúng ta, thì có nghĩa là cũng có giới hạn trong việc thực hành của chúng ta. Bằng cách này, chúng ta sẽ không thể theo con đường Trung Đạo là chỉ làm đơn thuần, chỉ thực hành đơn thuần mà không có sự nắm giữ hay dính mắc vào giới hạn nào trong tâm.

Question 9: How can we meditate so that we can get rid of our sufferings at the present moment?

Answer: To detach from suffering, we need to be mindful limitlessly. Mindfulness with limits of how, when, where, or who, are not enough to detach from suffering. The mind we are using is not free because of attachment to limited time, place, person or situation. That's why we cannot think beyond the limit of this time or that time, this place or that place, this method or that method, this master or that master. When we are practicing meditation, we must be able to detach from these limits we already accept from our mind.

Doing good deeds or practicing mindfulness and detachment with limit is doing with attachment to time, place, person, situations. If there is the limit in our thinking or questions, then there will also be the limit in our practice. In this way, we will not be able to follow the Middle way

of doing only, practicing only without grasping or attaching any limit in the mind.

Câu hỏi 10: Mỗi khi ngồi xuống hành thiền con đều khóc, con khóa vì nhớ ba mẹ dù ba mẹ con đã qua đời lâu rồi. Con không biết ba mẹ con hiện có ổn không?

Cha mẹ và ông bà con theo đạo Cao Đài, rồi sau này con đi theo ngồi thiền và đi chùa đạo Phật. Tới bây giờ con không dám nhập môn đạo nào, bởi vì tâm con nghĩ đến đâu, tâm con sẽ đi theo một hướng khác. Mong Thiền sư giúp con?

Trả lời: Việc thực hành thiền có thể làm hiện ra những dính mắc hiện tại của tâm. Nếu quý vị khóc vì cha mẹ đã qua đời thì quý vị có thể hiểu rằng tâm hiện tại của quý vị đang bị dính mắc bởi người cha mẹ đã qua đời. Chúng ta cần phải tiếp tục thực hành thiền và chánh niệm xả ly.

Chúng ta càng chánh niệm thì chúng ta càng có thể xả ly. Chúng ta cần phải thiện xảo và mạnh mẽ trong sự thực hành chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta không thiện xảo và mạnh mẽ trong việc thực hành chánh niệm và xả ly thì sự dính mắc vào người thân đã quá vãng sẽ vẫn tồn tại trong thời gian dài.

Có công mài sắt có ngày nên kim. Không có cách nào khác, chỉ cần thực hành liên tục, ngày qua ngày, tháng qua tháng, năm qua năm. Bằng cách này, chúng ta sẽ ngày càng thiện xảo và mạnh mẽ trong sự thực hành chánh niệm và xả ly. Như vậy sẽ ngày một giảm bớt dính mắc trong tâm của chúng ta. Mỗi khi một sự dính mắc biến mất thì một dính mắc khác lại xuất hiện, chúng ta cần phải thực hành chánh niệm và xả ly liên tục cho đến khi không còn dính mắc nào nữa trong tâm.

Là một Thiền sư, tôi có thể xả ly khỏi những bài giảng của mình. Vậy nên tôi có thể xả ly khỏi âm thanh của bài giảng, âm thanh nhỏ hay âm thanh lớn. Cái loa lớn là dành cho những người ở xa, còn loa nhỏ cho những ai ở gần hơn. Nhưng với người phiên dịch thì họ không thể xả ly khỏi bài giảng của tôi, vậy nên họ cần tập trung vào bài giảng của tôi và

bài dịch. Vì vậy họ không thể tập trung vào âm thanh. Chúng ta cần điều chỉnh giữa hai loại loa khác nhau này, nếu chúng ta không thể điều chỉnh âm thanh giữa hai loại loa này thì âm thanh sẽ không hài hòa.

Có những khán giả ở tại khóa tu này và cũng có những khán giả trực tuyến. Bài giảng trực tuyến thì liên quan đến nhiều người hơn, bài giảng trực tiếp thì có giới hạn. Vậy nên chúng ta cần phải thận trọng cho cả những hành giả tham gia trực tuyến lẫn trực tiếp.

Rất dễ hiểu lầm về ai đó hay điều gì đó. Đối với tôi, tôi chú trọng đến việc giải quyết vấn đề về cái nhìn sai lầm hay tà kiến, hiểu biết sai lầm, hay hiểu lầm.

Nếu có hiểu lầm hay hiểu biết sai lầm thì sẽ có lời nói sai và hành động sai lầm thậm chí ngay cả nếu có sự hiểu biết đúng đắn. Đối với tôi, tôi chú trọng về tâm và hành động của tâm. Tôi không chú trọng hành động trên thân và khẩu.

Sẽ có những lầm lẫn trong lời nói hay bài giảng hay việc làm của tôi, vì vậy tôi chú trọng việc không nhầm lẫn trong việc chia sẻ và hành động của mình. Mọi người đều có thể có lỗi sai trong lời nói và hành động trên thân của họ. Về câu hỏi này, người hỏi có thể không thiện xảo, bên cạnh đó người dịch có thể không thiện xảo trong ngôn ngữ. Vậy nên có nhiều thứ đã bị hiểu lầm về câu hỏi. Nếu chúng ta không hiểu rõ câu hỏi thì chúng ta không thể trả lời câu hỏi một cách rõ ràng.

Theo truyền thống hay thói quen hay tự nhiên, chúng ta hiểu lầm về điều gì đó hay ai đó do chính vô minh và dính mắc của mình. Việc thực hành chánh niệm và xả ly có thể giảm bớt vô minh và dính mắc của chính mình. Nhờ đó sự hiểu biết, lời nói cũng như hành động của chúng ta sẽ giảm bớt nhiều lỗi lầm.

Là người hành thiền, chúng ta cần xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. Chúng ta cần xả ly khỏi giáo dục, y tế, kinh tế và tôn giáo. Sử dụng với dính mắc là không hoàn thiện. Sử dụng chỉ với chánh niệm và xả ly mới là hoàn thiện. Chúng ta không nên chối bỏ tôn giáo, nhưng đồng thời cũng không nên dính mắc vào bất kỳ tôn giáo nào.

Chúng ta cần phải chánh niệm và xả ly trong việc tổ chức những nghi thức tôn giáo. Chúng ta cần học các bài học của nhà trường bằng chánh niệm và xả ly. Chúng ta có thể điều trị y tế hoặc không điều trị bằng chánh niệm và xả ly. Điều hành doanh nghiệp hay không thì cũng chỉ làm hoặc không làm đơn thuần với chánh niệm và xả ly.

Giờ đây vấn đề thực thụ trong tâm của quý vị là vô minh và dính mắc. Bởi vì thực hành thiền, quý vị bắt đầu hiểu về dính mắc của chính mình về những người quá cố. Việc họ đang ở đâu hay ở như thế nào được thể hiện trong sự dính mắc của chính quý vị về cha mẹ mình.

Hiểu biết sự dính mắc với cha mẹ mình là hiểu biết sự thật. Qúy vị cần phải biết sự thật nhiều hơn nữa. Nhờ đó mà sẽ càng giảm đi dính mắc. Nếu quý vị không hành thiền, quý vị sẽ không hiểu được sự thật về dính mắc của mình với người thân quá cố.

Quý vị cần dựa vào hành động ở hiện tại với chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa. Nhờ vậy vấn đề về vô minh và dính mắc của quý vị sẽ ngày càng giảm. Quý vị chỉ cần chú trọng vào việc làm mọi loại thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ đó mà tâm quý vị sẽ ngày một bớt dính mắc. Khi đó tự quý vị sẽ tìm ra câu trả lời cho chính mình bằng chính thực hành làm thiện pháp của mình.

Question 10: Every time I sit down to meditate, I always cry. I cry because of missing my parents, even though my parents have already died a long time ago. I wonder whether my parents are okay or not. I usually go to the Buddhist temple, while my grandparents follow one religion. Right now, I am not willing to follow any religion, because wherever my mind thinks, my mind will also follow another way.

Answer: Practicing meditation can show the present attachment of the mind. If you are crying for the parents who have already passed away, you can understand that the present mind is attached to the parents who have already passed away. We need to continue practicing meditation or mindfulness and detachment.

The more we are mindful, the more we can detach. We need to be skillful and powerful in our practice of mindfulness and detachment. If we are not skillful and powerful in our practice of mindfulness and detachment, the attachment to the parents who already passed away will still remain for a long time.

Practice makes perfect. There is no other way, just need to practice continuously, day after day, month after month, year after year. In this way, we will be skillful and powerful in our practice of mindfulness and detachment. In this way, there will be less and less attachment in our mind. Every time one attachment disappears, another attachment appears. We need to practice mindfulness and detachment continuously till there is no attachment in the mind.

As a meditation teacher, I can detach from my teachings. That's why I can detach from the sound of the teachings, one is small and one is big. Big speaker is for the faraway, small speaker is for the nearer. But for the translator, they cannot detach from my teaching, that's why they need to emphasize on my teaching and translation. In this way, they cannot emphasize the sound. We need to adjust between these two different speakers. If we cannot adjust between the sound of these two speakers, the sound will not be balanced.

There are audience in this retreat and also audience online. Online teaching is concerned with more and more people. Offline teaching is limited. Therefore, we need to be careful about both online and offline audience meditators.

It is easy to misunderstand someone or something. For me, I emphasize solving the problems or wrong view or wrong understanding or misunderstanding.

If there is misunderstanding or wrong understanding, there will be wrong speech and wrong actions even if there is the right understanding. For me, I emphasize the mind and mental action. I don't emphasize physical and verbal actions.

There will be mistakes in my saying and teaching and doing, therefore, I emphasize not to make mistakes with my sharing and my doing. Everyone can make mistakes in their speech and physical actions. Concerned with the question, the person who asks may not be skillful, besides the translator may not be skillful in language. That's why there are many things to misunderstand about the question. If we don't understand the question clearly, we cannot answer the questions clearly.

Traditionally or habitually or naturally, we misunderstand about something or someone because of our own ignorance and attachment. Practicing mindfulness and detachment can reduce our own ignorance and attachment. In this way, our understanding, our speaking and actions will be less and less mistakes.

As a meditator, we need to detach from everything and everyone. We need to detach from education, healthcare, business and religion. Using with attachment is not complete. Using only with mindfulness and detachment is complete. We should not reject religion. Besides, we should not attach to any religions.

We need to be mindful with detachment in conducting religious ceremonies. We need to learn school lessons with mindfulness and detachment. We can take medical treatment or not with mindfulness and detachment. Running business or not is also to do or not to do with mindfulness and detachment.

Now the real problem in your mind is ignorance and attachment. Because of practicing meditation, you came to understand about your own attachment who already passed away. Where and how they are staying at the present shows your own attachment concerned with your parents.

Knowing the attachment of your own parents is knowing the truth. You need to know the truth more and more. In this way, there will be less and less attachment. If you don't practice meditation, you will not come to understand the truth of your attachment with the parents who already passed away.

You need to rely on the present action of mindfulness and detachment more and more. In this way, the problem of your ignorance and attachment will be less and less. You just need to emphasize on doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. In this way, there will be less and less attachment in your mind. And then, you will find your answer by your own practice of doing good deeds.

Câu hỏi 11: Thưa Thiền sư, con là thiền sinh mới lần đầu đến khóa thiền nên con chưa biết cách ngồi thiền đúng, dẫn đến việc quan sát chánh niệm và xả ly còn yếu kém. Mong Sư chỉ dạy để cho việc thiền tập được đúng đắn tinh tấn hơn mỗi ngày ạ! Và đặc biệt, xin nhờ Ngài hướng dẫn xả ly sự ngủ gục mỗi lúc ngồi thiền là như thế nào ạ? Mấy hôm nay, tới giờ Ngài giảng con thấy buồn ngủ không cưỡng được nên không nghe được gì.

Trả lời: Khi chúng ta hành thiền hay chánh niệm và xả ly, chúng ta nên kết hợp với việc làm mọi loại thiện pháp. Chúng ta càng có thể làm tất cả thiện pháp thì chúng ta càng thuần thục hơn trong việc chánh niệm và xả ly. Mặt khác, chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta càng có thể làm nhiều thiện pháp hơn.

Khi chúng ta làm thiện pháp hay thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta nên thực hành hành với chánh kiến rằng không có bắt đầu, không có kết thúc, không có tôi, không có bạn, không có người mới, không có người kỳ cựu… Làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly và hiểu biết đúng đắn như vậy là rất quan trọng.

Hầu hết những thiền sinh kỳ cựu có thể hành thiền chánh niệm và xả ly, nhưng họ không chú trọng vào hiểu biết đúng đắn rằng không có tôi, không có bạn, không có của tôi, không có của bạn, không bắt đầu, không kết thúc, chỉ có vòng lặp nhân quả của bản chất vô thường luôn mới.

Thực hành chánh niệm và xả ly và làm mọi loại thiện pháp nên được thực hiện với hiểu biết đúng đắn về vô ngã, không có tôi, chỉ là vòng nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Hiện giờ việc thực hành của

bạn còn nhiều dính mắc. Dính mắc vào cuộc đời của một hành giả mới bắt đầu tập thiền, hoặc vào ai đó hay vào cái tôi.

Chúng ta không nên chấp chặt vào việc có bắt đầu hay kết thúc trong tâm, hay tôi và bạn trong tâm, tuy chúng ta có thể nói hay dùng từ 'tôi' hay 'bạn', 'của tôi' hay 'của ban', 'bắt đầu' hay 'kết thúc', với chánh niệm và xả ly. Điều này thực sự quan trọng trong việc hành thiền. Đó sẽ là mấu chốt trong thiền tập.

Question 11: Dear Sayadaw, I am a beginner meditator coming to the meditation course for the first time, so I don't know how to sit meditation properly, and observing mindfulness and detachment is still weak. Please teach me how to practice meditation correctly and more continuously every day! And what is it like to especially let go of falling asleep while meditating? For a couple of days, I felt irresistibly sleepy when I came to the Dhamma teaching section so I couldn't hear anything?

Answer: When we practice meditation or mindfulness and detachment, we should combine it with doing all kinds of good deeds. The more we are able to do good deeds, the more we will be skillful in practicing meditation or mindfulness and detachment. On the other hand, the more we are able to practice mindfulness and detachment, the more we can do more and more good deeds.

When we are doing good deeds or practicing mindfulness and detachment, we should use the right understanding, that is no beginning, no ending, no I, no you, no senior, no junior. Doing good deeds with mindfulness and detachment with this right understanding is really important.

Most of the senior meditators are able to practice meditation or mindfulness and detachment. But they don't emphasize on the right understanding, which is no I, no you, not mine, not yours, no beginning, no ending, just the cycle of cause and effect of ever-new impermanent nature.

Practicing mindfulness and detachment and doing all kinds of good deeds should be done with the right understanding of non self, no self, just cause and effect cycle of ever-new impermanent nature.

Now there is attachment in your practice. Attachment on the life of the beginner in practicing meditation, on someone or I. We should not accept beginning or ending in the mind, I or you in the mind. We can say or use the word I or you, mine or yours, beginning or ending, with mindfulness and detachment. That is really important in practicing meditation. This will be the key in practicing meditation.

Câu hỏi 12: Kính bạch thiền sư, mong Ngài chỉ dạy cho chúng con cách xử lý cơn đau khi hành thiền. Rất biết ơn thiền sư.

Trả lời: Dính mắc vào cơn đau chính là nguyên nhân thực sự tạo ra cơn đau. Thay vì chú ý đến cơn đau thì chúng ta cần chú ý chánh niệm hơn về sự dính mắc với cơn đau. Dính mắc là do loại tâm mà chúng ta hiện đang sử dụng. Việc dính mắc với cơn đau đang tạo ra cơn đau trên thân thể.

Cuộc đời chúng ta, hay cơ thể nam hay nữ của chúng ta, khỏe mạnh hay đau ốm, trắng hay đen hay nâu, sống lâu hay yểu mạng,… tất cả những điều này được tạo nên bởi vô minh và dính mắc của chính chúng ta. Chúng ta nên làm nhiều thiện pháp hơn nữa với hiểu biết đúng đắn, bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ đó chúng ta sẽ biết ngày một nhiều hơn về vô minh và dính mắc của chính mình.

Giờ đây quý vị chỉ có thể thấy cơn đau, quý vị chưa thể thấy được sự dính mắc với cơn đau. Chúng ta nên đổi đối tượng quan sát cho tâm, thay vì quan sát cơn đau thì ta chuyển sang quan sát sự vô minh và dính mắc vào cơn đau.

Hầu hết những giảng dạy của tôi đều là về chánh niệm và xả ly. Nhận biết được vô minh và dính mắc là nhờ có chánh niệm và xả ly. Là người cư sĩ, chúng ta tin vào bản thân và những người cư sĩ khác, nhất là tin vào bác sĩ và thầy bói. Khi là thiền sinh, chúng ta chỉ nên tin vào Phật

- Pháp - Tăng, để xả ly khỏi việc tin vào bản thân hay người khác, kể cả bác sĩ hay thầy bói.

Tất cả những người thế tục đều không thể sánh bằng Đức Phật - Pháp - Tăng. Trí tuệ và sự thấy biết của Đức Phật là toàn vẹn, không có sự khiếm khuyết nào, không có lỗi lầm nào. Còn trí tuệ của những người thế tục khác thì không vẹn toàn, nhiều khiếm khuyết. Với hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên xả ly khỏi cái thấy của mình về cơn đau.

Đối với người thế tục thì đau là điều gì đó rất tồi tệ. Đối với Phật - Pháp - Tăng thì đau chẳng là gì cả, chỉ để sử dụng đơn thuần mà không nắm bắt hay dính mắc trong tâm, để làm mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn.

Question 12: Dear Sayadaw, I hope you will teach us how to handle pain when meditating. Very grateful to you!

Answer: Attachment on the pain is the real creator of the pain. Instead of paying on the pain, we need to pay more and more attention to mindfulness on the attachment of the pain. Attachment is in the mind we are using now. That attachment of the pain is creating the pain in the body.

Our life or our body of male or female, healthy or sick, white or black or brown, long life or short life, all these are created by our own ignorance and attachment. We should do more and more good deeds with right understanding and mindfulness and detachment. In this way, we will know more and more about our own ignorance and attachment. Now you can only understand the pain. You cannot understand the attachment of the pain. We should change the object of the mind, from the pain to the ignorance and attachment to the pain.

Most of my teaching is about mindfulness and detachment. Knowing about ignorance and attachment are caused by mindfulness and detachment. As a layperson, we believe in ourselves and other laypeople, especially to the doctor and fortune teller. As a meditator, we should only believe in Buddha Dhamma Sangha, in order to detach from believing in ourselves or other people, including doctors and fortune tellers.

All the laypeople are not comparable with Buddha Dhamma Sangha. Wisdom or knowing of Buddha is complete, there are no side effects, no mistakes. Wisdom of other laypeople is not complete, there are many side effects. With this right understanding, we should detach from our knowledge about pain.

For the laypeople, pain is something really bad. For Buddha Dhamma Sangha, pain is nothing, just to use only, without grasping or attaching in the mind, to do all kinds of good deeds with right understanding.

Câu hỏi 13: Chúng ta hiểu biết rằng vạn vật là hư không, không có ta, tôi và không có bạn, vậy chúng ta cần chánh niệm và xả ly làm gì, hay nói cách khác chúng ta tu để làm gì?

Trả lời: Chúng ta cần biết sự thật về vô ngã, không có tôi hay bạn hay của tôi, của bạn, bằng việc chánh niệm và xả ly mạnh mẽ hơn. Biết sự thật về vô ngã bằng vô minh và dính mắc thì không đúng, không trọn vẹn. Vô minh và dính mắc có thể cho chúng ta thông điệp sai lầm về vô ngã hay không có cái tôi. Câu hỏi hiện tại này về việc "tại sao chúng ta nên hành thiền chánh niệm và xả ly nếu không có ngã, không có cái tôi" cũng được tạo nên bởi vô minh và dính mắc.

Vô minh và dính mắc không thể hiểu được tại sao chúng ta cần phải làm thiện pháp hay thực hành chánh niệm và xả ly. Chỉ có năng lực mạnh mẽ hơn của chánh niệm và xả ly mới hiểu câu hỏi một cách rõ ràng được. Đó là lý do vì sao chúng ta nên thực hành chánh niệm và xả ly bằng cách làm mọi loại thiện pháp với chánh kiến về vô ngã. Nhờ đó sẽ không còn thắc mắc tương tự trong tâm ta nữa.

Question 13: We understand that all things are empty, there is no self, me and no you, so why do we need mindfulness and detachment, or in other words, what do we practice for?

Answer: We should know the truth of non self, no self or no I no you not mine not yours, with the stronger power of mindfulness and detachment. Knowing the truth of no self or non self with ignorance and

attachment is not right, not complete. Ignorance and attachment can give us the wrong message about non self or no self. The present question of "why should we practice meditation or mindfulness and detachment if there is no self or no I" is also created by ignorance and attachment.

Ignorance and attachment cannot understand the reasons why we should do good deeds or practice mindfulness and detachment. Only the stronger power of mindfulness and detachment could understand the question clearly. That's why we should practice mindfulness and detachment by doing all kinds of good deeds with the right understanding about non self. In this way, there will be no more questions like this in our mind.

Câu hỏi 14: Khi đọc sách thì con hiểu lý thuyết về chánh niệm và xả ly, nhưng trong thực tế thì chúng con vẫn chưa xả ly được trong tâm. Xin Ngài cho con ví dụ cụ thể về dính mắc trong tâm là gì, và xả ly là gì?

Trả lời: Bây giờ quý vị đang ở đây trong khóa thiền này, do đó quý vị có thể xả ly khỏi nhà mình và đời sống thế tục. Quý vị cũng có thể xả ly khỏi gia đình mình. Loại xả ly này rất dễ để chúng ta thực hiện vì nó liên quan đến vật chất hay con người. Còn dính mắc thì liên quan đến tâm trí.

Rất khó để hiểu được dính mắc. Vật chất thì dễ hiểu. Chúng sinh hữu tình hay vô tình thì cũng dễ hiểu. Nhưng hiểu về tâm thì khó. Chỉ khi chúng ta có thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình hay vô tình, khỏi những hoạt động trên thân và khẩu, thì chúng ta mới có thể hiểu tâm hay hoạt động của tâm.

Bất cứ gì tốt hay xấu xảy đến trong đời mình thì hầu hết đều liên quan đến dính mắc của chính mình. Nhưng hầu hết các thiền sinh hay người thế tục đều khó thấy được lời dạy này. Chỉ khi trải qua thời gian dài làm thiện pháp thì hành giả mới có thể thấy ra dính mắc. Vậy nên tôi hay giảng thế này: rất khó để tự mình xả ly khỏi dính mắc.

Đối với tôi thì tôi chỉ chú trọng đến nhận ra vô minh và dính mắc.

Hầu hết những lời dạy của tôi là về vô minh và dính mắc. Nếu không giảng dạy như thế thì sẽ rất khó cho thiền sinh biết về vô minh và dính mắc.

Nếu tôi phải dạy về bố thí, trì giới, hành thiền, thì tôi cảm thấy mình đang lãng phí thời gian. Nhưng dạy và học về Vipassna và hành thiền thì rất khó. Vậy nên tôi đã dùng cuộc đời mình chỉ để giảng dạy về Vipassana. Điều này thực sự khó khăn.

Có nhiều người nghe bài giảng của tôi, và tôi không muốn lãng phí thời gian, cho nên tôi sẽ chỉ làm những gì thực sự gian nan, và giải thích những gì thực sự khó giải thích. Nhờ đó tôi có thể tạo được phước báu lớn nhất cho mình và trung tâm Thabarwa. Cả cuộc đời tôi và trung tâm Thabarwa cũng là vì tất cả và vì Phật - Pháp - Tăng.

Question 14: When reading books, I understand the theory of mindfulness and detachment, but in reality, we still cannot detach in our minds. Please give me a specific example of what attachment in the mind is, and what detachment is?

Answer: Now you are here in this meditation retreat, that's why you can detach from your home and from your life as a layperson. You can detach from your family also. This kind of detachment is easy to do by ourselves. This kind of detachment is concerned with the material or living beings. Attachment is concerned with the mind.

Attachment is difficult to understand. Material is easy to understand. Living beings and non-living beings are easy to understand. The mind is difficult to understand. Only when we are able to detach from living beings or non-living beings, from physical or verbal actions, can we understand the mind or mental actions.

Whatever good or bad happens in our lives, it is mostly concerned with our own attachment. But most of the meditators or laypeople find it difficult with these kinds of teachings. Only after a long time of doing good deeds, meditators or people can understand attachment. That's why I used to teach like this: detachment from attachment is really difficult to practice by ourselves. For me, I emphasize only ignorance and attachment.

Most of my teachings are about ignorance and attachment. Without teaching like this, it is really difficult for the meditators to know about ignorance and attachment.

If I have to teach about dana, sila, bhavana, I feel I'm wasting my time. But teaching or learning about Vipassana and bhavana is really difficult. That's why I use my life and my teaching only for Vipassana. This is really difficult.

Most are listening my teachings. I don't want to waste my time. That's why I will do what is really difficult to do, and explain what is really difficult to explain. In this way, I can save the greatest merits for me and for Thabarwa Center. My life and Thabarwa Center is also for all and for Buddha Dhamma Sangha.

Câu hỏi 15:

1- Làm sao để xả ly khi đối mặt với các khó khăn về tài chính kinh tế?

2- Con là một người xuất gia, nhưng con cũng chưa có khả năng xả ly khỏi tiền bạc giống như Ngài.

Trả lời: Nếu nhìn từ góc độ của sự thật, tiền không phải là mọi thứ, chỉ là một vài thứ. Phước báu hay thiện pháp là mọi thứ, không phải là vài thứ. Với hiểu biết đúng đắn, chúng ta nên tích lũy phước báu hay thiện pháp thay vì tích lũy tiền.

Chúng ta có thể dùng tiền không phải để tích trữ mà để tạo phước báu và thiện pháp. Trước khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi là chủ doanh nghiệp, cho nên tôi rất giỏi trong quản lý lý và sử dụng tiền bạc và vật chất để xây nhà và mua xe cho chính mình. Nhưng tiền bạc và năng lực cũng như chất lượng và trí thông minh về kinh doanh không thể giải quyết mọi vấn đề. Thế là tôi bắt đầu dựa vào điều gì đó hay ai đó đặc biệt. Nhờ vậy tôi đã trở thành một thiền sinh và sau đó là thiền sư, đồng thời cũng là một vị tăng luôn bận rộn làm mọi loại thiện pháp cho người khác và dạy thiền như hiện nay.

Dạy thiền không thôi thì chưa đủ, chưa hoàn thiện. Chúng tôi cần có trung tâm thiền và đội ngũ tình nguyện viên cũng như những đại thí chủ cho mình. Tôi đã hiểu ra điều này sau 5 năm liên tục giảng dạy thiền. Nếu chỉ với vai trò là một thiền sư thì tôi không cần tiền. Còn với vai trò là người sáng lập một trung tâm thiền thì tôi cần tiền để dùng cho trung tâm thiền. Giờ đây tôi đã sử dụng tiền trong 17 năm liên tục.

Có công mài sắt có ngày nên kim. Nhờ liên tục thực hành mà tôi trở nên thiện xảo trong việc sử dụng mọi thứ hữu tình hay vô tình, bao gồm cả tiền bạc, mà không nắm giữ hay dính mắc trong tâm. Tôi giỏi sử dụng tiền như vậy không chỉ nhờ tự thực hành mà còn nhờ giảng dạy cho người khác. Quý vị cũng có thể đến trung tâm Thabarwa để học cách dùng tiền tốt nhất. Nhưng cần phải thận trọng vì tiền rất nguy hiểm, quý vị phải học cách sử dụng tiền một cách đúng đắn.

Question 15:

***1*- How to detach when facing financial and economic difficulties?**

2- I am a monk, but I still do not have the ability to detach from money like you.

Answer: If we see from the side of the truth, money is not everything, just something. Merits or good deeds are everything, not something. With this right understanding, we should save merits or good deeds instead of saving money.

We can use money not for saving but for merits or good deeds. Before I started practicing meditation, I was the owner of my own business. Therefore, I was skillful to use the money and material to get my own apartment and car. But money as well as ability, quality and intelligence about business cannot solve all the problems. That's why I started to rely on something or someone special. In this way, I became a meditator and also meditation teacher, and also a monk who is always busy with doing all kinds of good deeds for others and teaching meditation like this.

Teaching meditation only is not complete enough. We need our own meditation center, our own volunteers, our own donors. I came to

understand like this after 5 years of teaching meditation continuously. As a meditation teacher only, I need no money. As a founder of a meditation center, I need money to use for the meditation center. Now I have been using money for over 17 years continuously.

Practice makes perfect. In this way, it became useful to use all living beings and non-living beings, including money, without grasping or attaching in the mind. I'm skillful to use the money like this not only by practicing by myself but also teaching to others. You can also come to Thabarwa center to learn to use money in the best way. But you need to be careful, money is really dangerous, you need to learn how to use money in the right way.

Câu hỏi 16: Con làm xuất nhập khẩu, kinh doanh về bất động sản, cho thuê nhà, nhưng tất cả mọi nguồn tiền của con đều bị sụp xuống hết. Con cũng gặp vấn đề tình cảm, bệnh trên thân, tai biến nằm một chỗ. Xin thiền sư cho con lời khuyên.

Trả lời: Quý vị cần hiểu rằng tất cả những vấn đề về tài chính, sức khỏe và sự qua đời của một thành viên trong gia đình, tất cả những vấn đề này đều do ác nghiệp hay hành động xấu ác gây nên.

Điều quý vị thực sự cần không phải là tiền bạc hay sức khỏe tốt mà chỉ là sức mạnh to lớn hơn của phước báu hay thiện pháp. Quý vị chỉ cần chú trọng nhiều hơn nữa vào việc làm đủ mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn và chánh niệm xả ly.

Quý vị cần phải chuyển từ sự vô minh và dính mắc vào những trải nghiệm xấu, bệnh tật hay vấn đề tài chính, sang chánh niệm và xả ly. Sức mạnh của chánh niệm và xả ly hay thiện pháp có thể giải quyết hầu hết vấn đề do ác pháp gây nên. Ngay cả khi nó không thể giải quyết vấn đề thì tâm chúng ta sẽ có thể kham nhẫn được vấn đề.

Quý vị nên hiểu rằng bất cứ ai cũng đều có vấn đề về tài chính, bệnh tật và chết chóc, hầu hết mọi người hiện nay đều gặp phải những vấn đề như vậy. Chúng ta không thể trốn tránh để vấn đề không xảy xa hay biến

mất nhanh chóng. Chúng ta chỉ cần kham nhẫn.

Nếu tâm trí khỏe mạnh và sung túc thì nó có thể giải quyết các vấn đề và cũng có thể chịu đựng được các vấn đề. Vậy nên quý vị chỉ cần xả ly khỏi các vấn đề về tài chính, bệnh tật hay sự qua đời của thành viên trong gia đình. Quý vị càng làm thiện pháp thì quý vị càng có thể xả ly khỏi những vấn đề của mình. Bằng cách này, quý vị chắc chắn có thể sống sót cho dù có vấn đề về tài chính hay bệnh tật.

Đối với tôi, tôi đã đi giải quyết không chỉ vấn đề của chính mình hay trung tâm thiền của tôi, mà còn giải quyết vấn đề của mọi người trong xã hội. Tôi đã và đang giải quyết mọi kiểu vấn đề liên quan đến tài chính, sức khỏe và mọi loại vấn đề xã hội. Có một vị luật sư hiện đang ở tại trung tâm thiền Thabarwa tại Ý. Cô ấy rất hữu ích khi xử lý những vấn đề về pháp luật. Nhưng chúng tôi không dùng pháp luật để cáo buộc ai mà chỉ để giải quyết những vấn đề về luật pháp.

Năm năm trước, có một người sáng lập nên viện dưỡng lão đã từng gặp vấn đề về tài chính. Cô ấy cố gắng gây quỹ để thành lập viện dưỡng lão, nhưng không gọi đủ số vốn, thế nên cô gặp rất nhiều vấn đề về tài chính. Vậy nên tôi đã quyết định kêu gọi các hành giả người Việt giúp đỡ cô, bởi vì những gì cô đang làm là điều tốt. Nhờ vậy mà cô đã có thể vượt qua giai đoạn khó khăn đó và lập nên một viện dưỡng lão cùng với trung tâm Thabarwa. Nhưng vùng đất dùng cho viện dưỡng lão nằm trong diện quy hoạch của nhà nước phải giải tỏa và cô ấy phải trả lại cho nhà nước. Và khi nhận được khoản tiền đền bù của nhà nước, cô đã trả lại cho chúng tôi khoản quỹ mà chúng tôi đã quyên góp ủng hộ xây nên viện dưỡng lão

Đây cũng là loại thiện pháp mà chúng tôi đã liên tục làm trong nhiều năm nay. Khoản tiền chúng tôi quyên góp được tại Việt Nam lớn hơn rất nhiều so với khoản tại Miến Điện. Nếu quý vị đủ thành thạo để giải quyết vấn đề bằng thiện pháp, thì quý vị cũng có thể giúp mọi người về vấn đề tài chính và sức khỏe.

Tôi không giỏi giải thích những gì mình đã làm trong nhiều năm nay, bởi vì tôi chú trọng đến thực hành chứ không quá chú trọng giải thích hay lời nói. Cho nên giải thích của tôi có thể chưa được đầy đủ, trọn vẹn.

Question 16: I do import-export, real estate business, and house rental, but all my sources of money have collapsed. I also have emotional problems, physical illness, and a stroke. Please give me advice, Sayadaw?

Answer: You should understand that all the problems concerned with finance, health and the death of one family member, all these are caused by demerits or bad deeds.

What you really need is not money, not good health, just the stronger power of merits or good deeds. You just need to emphasize more and more in doing all kinds of good deeds with right understanding and mindfulness and detachment.

You need to change from your own ignorance and attachment to bad experience, disease or financial problems to mindfulness and detachment.

The power of mindfulness and detachment or good deeds can solve most of the problems caused by bad deeds. Even if it cannot solve the problems, our mind will be able to endure the problems.

You should understand that the problems of finance, disease and death are concerned with anyone, nearly most of the people at the present are suffering from this problem. We cannot reject the problem not to happen or to disappear quickly. We just need to endure.

If the mind is healthy and wealthy, it can solve the problems and it can also endure the problems. So, you just need to detach from the problems from finance, disease or death of your family member. The more you are able to do good deeds, the more you can detach from your problems. In this way, you can survive for sure, even if there are problems concerning finances and disease.

For me, I have been solving not only the problems for myself or my meditation center, but also for the other people in society. I have been solving all kinds of problems concerned with finance, healthcare and all kinds of social problems.

One of the judges is also staying in Italy Thabarwa. She is also helpful when dealing with laws and regulations. But we are not using law and regulations to sue someone but only to solve the problems concerned with law and regulations.

Five years ago, one of the founders of a nursing home was concerned with finance. She helped with the donation from the public for the nursing home, but she didn't get enough. So, there were financial problems for her. But I made a decision for a Vietnamese yogi to help her, because what she was doing was good. In this way, she can survive and create a nursing home with Thabarwa center. But her place is not permanent, she has to give back to the government. Now she already got compensation from the government. Now she will give me back the amount we support her to survive her nursing home.

This kind of doing good deeds is also one of the good deeds we have been doing for many years continuously. Here in Vietnam, the amount is too much compared with Myanmar. If you are skillful to solve the problems by doing good deeds, you can also help others concerned with finance, healthcare.

I'm not very skillful at explaining what I have been doing for many years. Because I emphasize on practicing, not much on explaining or saying. That is why my explanation may not be complete.

Câu hỏi 17: Bạch thiền sư, con là con trai duy nhất trong gia đình có 4 anh chị em. Cha mẹ con cũng như nhiều gia đình khác có tư tưởng trọng nam khinh nữ và họ dính mắc rất nhiều với con cái trong gia đình, bản thân con cũng có sự dính mắc với cha mẹ theo hướng chống lại sự áp đặt, kỳ vọng của cha mẹ với con. Con cũng đã thực tập sự xả ly dính mắc với cha mẹ mình và con vẫn cảm thấy mình đang còn sự phản kháng với họ, xin thiền sư cho con biết làm thế nào để mình xả ly hoàn toàn khỏi sự dính mắc này?

Trả lời: Đây là vấn đề nhiều người hay gặp phải. Ngay cả người

con trai cũng chắc chắn sẽ trông đợi rất nhiều vào ai đó. Vậy nên anh ta cũng được ba mẹ trông đợi rất nhiều. Đây chính là nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Bản chất vô thường luôn mới là liên quan đến mọi chúng sinh.

Chúng ta nhận lại những gì mình cho đi. Nếu anh ta được kỳ vọng từ ba mẹ thì chắc chắn chính anh ta cũng từng kỳ vọng rất nhiều ở ai đó trong quá khứ. Anh ta nhận lãnh những gì anh đã làm trước đây và những gì anh đang làm hiện tại. Với hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên dừng lại bất kỳ điều gì mình làm.

Mỗi hành động trên thân khẩu ý của chúng ta nên được dừng lại để xả ly, để chỉ đơn thuần làm hay không làm, mà không có bám chấp hay dính mắc trong tâm. Anh ta có thể không hiểu điều này. Ngay cả khi anh ta hiểu điều này thì có thể anh ta cũng không thực hành nó. Vậy nên anh ta mới tức giận với ba mẹ. Nếu anh ta biết sự thật như trên thì anh ta đã có thể tha thứ và quên đi lỗi lầm của ba mẹ. Bên cạnh đó, anh ta cần phải sử dụng kỳ vọng của mọi người một cách đúng đắn.

Đối với với tôi, khi bắt đầu hành thiền tôi đã 30 tuổi. Hầu hết các hành giả trong nước tôi bấy giờ đều lớn tuổi và không được khỏe mạnh lắm. Vậy nên tôi được trông chờ khá nhiều từ những thiền sư lớn tuổi. Họ dựa vào tôi, mong đợi rất nhiều từ tôi. Nên tôi có cơ hội nỗ lực mạnh mẽ cho việc thực hành, không chỉ cho riêng mình mà còn cho các thiền sư.

Giờ đây sau 23 năm, ngày càng nhiều thiền sinh, mới hay lâu năm và cả những thiền sư và chư tăng cao hạ cũng đang dựa vào tôi, hỗ trợ tôi để có thể làm ngày càng nhiều thiện pháp, để được sống lâu và thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Chúng ta chỉ cần có thể dùng bất kỳ trải nghiệm nào dù xấu hay tốt, chỉ sử dụng đơn thuần để làm thiện pháp mà không có bám chấp hay dính mắc trong tâm. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thể đại diện cho mọi người, cho tất cả, và cho Phật - Pháp - Tăng.

Question 17: Dear Sayadaw, I am the only son in a family of four siblings. My parents, like many other families, have the ideology

of respecting men and despising women and they are very attached to the children in the family. I myself also have attachments to my parents in the direction of resisting imposition and expectations of parents and children. I have also practiced detachment of attachment to my parents and I still feel like I still have resistance towards them. Can you please tell me how to completely let go of this attachment?

Answer: This is concerned with anyone. Even the son is sure to expect a lot from someone. That's why he was expected a lot by his parents. This is the cause and effect of ever-new impermanent nature. Ever-new impermanent nature is concerned with any living beings. We get what we give. If he gets expectations from his parents, he is sure to expect a lot from someone in the past. He got what he has done before and what he is doing now. With this right understanding, we should stop whatever we do.

Each of our physical, verbal and mental actions should be stopped to detach, to be doing or not doing only without grasping or attaching in the mind. He may not understand like this. Even if he understands like this, he may not be able to practice like this, that's why he feels angry at his parents. If he knows the truth like this, he may forgive and forget his parents.

Besides, he needs to use the expectation of others in the right way. For me, when I practised meditation I was 30 years old. Most of the meditators in the country are old and not much healthy. That's why I was expected a lot from the senior meditators. They relied on me, expected a lot from me. That's why I have the chance to try hard for my practice, not only for myself but also for the meditation teacher.

Now, 23 years later, more and more meditators, juniors and seniors and also meditation masters, and senior monks are also relying on me, supporting me to be able to do more and more good deeds, to have a long life, to be free from all kinds of danger.

We just need to be able to use whatever good or bad experience to be using only, to do all kinds of good deeds without grasping and

attaching in the mind. In this way, we will be able to represent to others, to all, and to Buddha Dhamma Sangha.

Câu hỏi 18: Thưa thiền sư, làm thế nào để xả ly được khỏi tà kiến, khỏi sự hoài nghi và đoạn trừ được tà kiến?

Trả lời: Hầu hết những giảng dạy của tôi là chánh kiến về việc làm thiện pháp và hành thiền Vipassana. Thực hành và giảng dạy về Chánh kiến thì không dễ dàng. Tôi phải thực hành và giảng dạy về Chánh kiến với nhiều nghi hoặc trong tâm tôi và trong tâm mọi người.

Hiểu biết sai lầm và những nghi hoặc vốn đã tồn tại trong tâm trí. Phật Pháp Tăng tự thân đã hoàn thiện. Không có hiểu biết sai lầm và không có nghi hoặc về phía Phật Pháp Tăng. Hiểu biết sai lầm và nghi hoặc là ở phía những chúng sinh hữu tình. Chúng ta phải làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly, bằng hiểu biết đúng đắn và tin tưởng vào hiểu biết đúng đắn.

Việc hành thiền giống như một cuộc nội chiến. Chúng ta phải chiến đấu lại chính mình hoặc những đồng bào của mình. Việc hành thiền Vipassana cũng là cuộc chiến tranh nội tại. Tâm thức luôn trong trạng thái xung đột giữa những hiểu biết sai lầm hay vô minh và nghi hoặc.

Với chánh kiến (hiểu biết đúng đắn), chánh niệm và chánh tín (niềm tin đúng đắn) thì cuộc chiến nội tại là thiết yếu cho tất cả thiền sinh. Chúng ta cần phải điều phục tâm để tâm được bình ổn và thanh tịnh. Chúng ta cần phải làm mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn hay chánh niệm và xả ly.

Nếu chúng ta có thể điều phục tâm để nó ổn định và thanh tịnh thì chúng ta có thể kiểm soát được nhiều thứ. Nếu chúng ta không thể kiểm soát hiểu biết sai lầm hay nghi hoặc của mình thì chắc chắn chúng ta không thể thành công trong thực hành. Chúng ta thành công nhiều hay ít phụ thuộc vào việc chúng ta có thể điều phục được những hiểu biết sai lầm và nghi hoặc của mình đến đâu.

Question 18: Dear Sayadaw, how can we let go of wrong views, doubts and eliminate wrong views?

Answer: Most of my teachings are right understanding about doing good deeds and Vipassana meditation. Practicing and teaching about the right understanding is not easy. I need to practice and teach the right understanding with many doubts in my mind and in the mind of others.

Wrong understanding and suspicion or doubt already exist in the mind. Buddha Dhamma Sangha is complete by itself. No wrong understanding and no doubt in the side of Buddha Dhamma Sangha. Wrong understanding and doubt is on the side of living beings. We need to do good deeds with mindfulness and detachment with right understanding and believing in right understanding.

Practicing meditation is like a civil war. We need to fight ourselves or our citizens or nationalities. Practicing Vipassana is also fighting against inner war. There is fighting in the mind between wrong understanding or ignorance and doubt.

With right understanding or mindfulness or believing, this inner war is essential for all the meditators. We need to control the mind to be stable and pure. We need to do all kinds of good deeds with right understanding or mindfulness and detachment.

If we can control the mind to be stable and pure, we can control many things. If we cannot control wrong understanding or doubt, we cannot get success in our practice for sure. We can get success as much as we can control our wrong understanding and doubts.

Câu hỏi 19: Con xin hỏi ý nghĩa của việc tịnh khẩu trong khi giữ 8 giới?

Trả lời: Việc giữ gìn giới hạnh là rất thực tế, không phải là phi thực tế. Giữ giới là hành động về cả thân và khẩu. Đó là lý do vì sao cho dù chúng ta có trì tụng giới luật hay không thì chúng ta cũng nên tự mình giữ giới.

Khi còn là cư sĩ, tôi đã thực hành tịnh khẩu trong khóa thiền của Ngài Goenka. Chúng tôi không được nói chuyện trong 9 ngày, chỉ được nói ở ngày cuối của khóa thiền. Mục đích của tịnh khẩu là để xả ly khỏi việc trò chuyện. Nếu chúng ta không thể ngừng nói chuyện với người khác thì chúng ta không thể xả ly khỏi việc nói chuyện.

Không chỉ việc nói chuyện mà cả việc ăn uống, làm việc, tất cả những hoạt động của chúng ta cần được dừng lại không phải để chối bỏ mà là để xả ly khỏi những hoạt động này, nhờ đó chúng ta sẽ có thể đơn thuần chỉ làm mà không có sự dính mắc trong tâm. Việc xả ly khỏi nói chuyện là đúng đắn, nhưng việc chối bỏ nói chuyện thì sai lầm. Chúng ta thực hành tịnh khẩu không phải để chối bỏ nói chuyện mà chỉ để xả ly khỏi nói chuyện.

Question 19: I would like to ask what is the meaning of keeping silent while keeping the 8 precepts?

Answer: Keeping precepts is practical, not impractical. Keeping percepts is physical and verbal actions. That's why, whether we are repeating or saying precepts or not, we should keep precepts by ourselves.

As a layperson, I already practice silence using the Goenka method. We are not allowed to speak for 9 days, only the last day. The intention of noble silence is to detach from speaking. If we cannot stop speaking to others, we cannot detach from speaking to others.

Not only speaking, but also eating, doing business, all our actions need to be stopped, not to reject, but to detach from this action. In this way, we will be doing or not doing only with attachment in the mind. Detachment from speaking is right, rejecting speaking is wrong. We need to practice noble silence not to reject speaking but to detach from speaking.

Câu hỏi 20: Bạch Ngài Thiền sư, con năm nay đã 33 tuổi, con đã ly hôn 6 năm và có con gái 7 tuổi, gia đình con muốn ổn định và kết hôn. Theo Ngài nghĩ con có nên kết hôn thêm một lần nữa không ạ? Con muốn tìm một người phù hợp để cùng nhau tu tập về già cho đỡ cô đơn ạ. Con biết ơn Ngài!

Trả lời: Nếu bạn đang thực hành thiền, bạn nên chú trọng vào hành thiền để có thể đáp ứng được những nhu cầu của mình khi nhân duyên hội tụ đầy đủ. Đây là điều bạn nên làm. Thực hành thiền với chánh niệm và xả ly là tất cả mọi thứ. Nếu bạn thực hành thiền đúng cách thì bạn có thể đạt được mọi thứ. Bên cạnh đó bạn nên chú trọng vào việc làm những gì cần làm.

Nếu bạn không chắc có nên kết hôn thêm lần nữa hay không thì bạn nên chú trọng thực hành chánh niệm xả ly và làm thiện pháp. Nhờ đó, sức mạnh của phước báu hay thiện pháp có thể giúp bạn quyết định đúng đắn về việc có nên kết hôn lần nữa không.

Ngoài ra bạn cũng có thể học hỏi từ những thiền sinh khác. Có nhiều vấn đề tương tự như vậy tại trung tâm Thabarwa và bạn có thể học hỏi từ trải nghiệm của những người cùng cảnh ngộ. Tự mình ra quyết định thì rất khó khăn, nhưng ra quyết định nhờ phước báu và thiện pháp thì không khó.

Question 20: Dear Sayadaw, I am 33 years old this year. I have been divorced for 6 years and have a 7-year-old daughter. My family wants to settle down and get married. Do you think I should get married again? I want to find a suitable person to practice together in old age to avoid loneliness. I'm grateful, Sayadaw.

Answer: If she is practicing meditation, she should emphasize on practicing meditation to fulfill her needs when there is the right time with the right person. That's what she should do. Practicing meditation or mindfulness and detachment is everything. If you practice meditation in the right way, you can get everything. Besides, you should emphasize being able to do what you should do.

If you are not sure whether you should marry again or not, you should emphasize on practicing mindfulness and detachment or doing good deeds. In this way, the power of merits or good deeds can give the right decision to marry again or not.

Also, you can also learn from the other meditators. There are also many problems like this in the Thabarwa Center. To make decisions by yourself is difficult, but to make decisions by merits or good deeds is not difficult.

Câu hỏi 21: Thưa Thiền sư, trong tâm con đang có một dính mắc: Con tham gia khóa thiền 10 ngày là con đang trốn tránh trách nhiệm với gia đình, với con cái, với trung tâm con đang làm việc hiện tại. Hiện con có 3 con nhỏ, 8 tuổi, 7 tuổi và 5 tuổi, và con đang làm tại trung tâm sức khỏe. Xin Thiền sư cho con lời khuyên để con xả ly và bớt dính mắc để con chuyên tâm hơn vào khóa thiền. Con biết ơn Thiền sư.

Trả lời: Là thiền sinh thì thì bạn nên chú trọng vào trách nhiệm hành thiền. Nhiệm vụ chính của bạn là hoàn thành trách nhiệm hành thiền. Nếu bạn không thực hành đủ thì bạn đang không có trách nhiệm với Phật - Pháp - Tăng. So, với gia đình hay cấp trên hay lãnh đạo công ty thì Phật - Pháp - Tăng quan trọng hơn, quan trọng nhất trong tất cả.

Làm tất cả mọi loại thiện pháp với chánh kiến và chánh niệm xả ly là quan trọng nhất trong tất cả. Giờ đây bạn rất có trách nhiệm với gia đình, công ty, nhưng đó là chưa đủ, nó sẽ không thể hoàn thành.

Nếu bạn cố gắng có trách nhiệm với việc thực hành chánh niệm và xả ly thì sẽ đến lúc mọi việc hoàn thành và bạn được mãn nguyện. Vậy nên bạn nên chọn con đường trung đạo khi làm tất cả các loại thiện pháp như thế này. Bạn càng thực hành chánh niệm và xả ly thì bạn càng có thể xả ly khỏi gia đình hay cơ quan làm việc.

Nhờ đó bạn có cơ hội hướng dẫn gia đình mình hay đồng nghiệp mình cùng làm thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly như bạn đang làm. Tất cả chúng ta đều cần thay đổi, không chỉ gia đình bạn mà còn bạn bè và những lãnh đạo của công ty cũng cần phải thay đổi.

Giờ đây bạn đang có những thay đổi đúng đắn, vậy nên bạn cần chú trọng vào việc thay đổi cuộc đời mình và tâm trí mình với vai trò là một thiền sinh đích thực. Nếu bạn có thể thay đổi cuộc đời và tâm trí mình thì bạn có thể sẽ thay đổi được cuộc đời của những thành viên trong gia đình hay đồng nghiệp.

Bạn chỉ cần xả ly khỏi công ty và gia đình. Vấn đề thực sự chính là sự vô minh và dính mắc trong tâm bạn. Gia đình bạn và công ty bạn chắc chắn có thể tồn tại mà không cần phải có bạn. Với hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi gia đình và công ty.

Question 21: Dear Sayadaw, I have an attachment in my mind: By participating in the 10-day meditation course, I am avoiding responsibilities to my family, to my children, and to the center I am currently working at. Currently I have 3 small children, 8 years old, 7 years old and 5 years old, and I am working at the health center. Please give me advice so that I can let go and reduce attachment so that I can concentrate more on the meditation course? I am grateful to Sayadaw.

Answer: As a meditator, she should emphasize to be dutiful on practicing meditation. Your main responsibility is to be dutiful on practicing meditation. If you are not practicing enough you are not dutiful to Buddha Dhamma Sangha. Compared with our family, our boss or company leader, Buddha Dhamma Sangha is more important, is the most important of all.

Doing all kinds of good deeds with right understanding and mindfulness and detachment are the most important of all. Now you are already dutiful to your family and to your family. But that's not complete, it will never end.

If you are trying to be dutiful in practicing mindfulness and detachment, there will be the end and you can be satisfied. Therefore, you should choose the middle way in doing all kinds of good deeds like this. The more you can practice mindfulness and detachment, the more you can detach from your family or company.

In this way, you can get the chance to guide your family members or people in your company to do good deeds with mindfulness and detachment like you can do. We all need change, not only your family members, but also friends and leaders of the company also need changes.

Now you are on the right changes. Therefore, you should emphasize to change your life and your mind as a real meditator. If you can change your life and your mind, you may be able to change the lives of family members or company members.

You just need to detach from family members and company members. The real problem is ignorance and attachment in your mind. Your family members and company members can survive without you for sure. With this right understanding, we should try to detach from our family members and company.

Câu hỏi 22: Con là chủ doanh nghiệp điện, con có hạnh nguyện muốn tu học, con muốn hỏi xem con đường nào là phù hợp cho con, đúng đắn cho con?(con đã làm thiện pháp và hành thiền trong 3 năm nay)

Trả lời: Bạn nên nhấn mạnh vào việc làm những việc tốt với chánh kiến, chánh niệm và xả ly để đưa ra những quyết định đúng đắn, đúng lúc và đúng chỗ. Nếu bạn chưa chắc chắn có nên xuất gia hay không, bạn nên nhấn mạnh vào việc làm việc thiện ngày càng nhiều.

Nếu bạn đang dựa vào chính mình, sẽ tự mình đưa ra quyết định. Bạn nên nương tựa vào việc làm những việc thiện ngày càng nhiều, không chỉ cho bạn hay gia đình bạn, mà còn cho những người đang quan tâm đến bạn. Đối với tôi, tôi có nhiều kinh nghiệm liên quan đến việc làm thiện pháp và xuất gia.

Chúng ta nên quan tâm nhiều hơn đến Phật Pháp, làm những việc thiện hay chánh kiến. Bây giờ bạn đang dựa vào chính mình, bạn có công ty riêng và gia đình riêng của bạn. Khi làm việc thiện pháp, bạn cần phải nương tựa vào Tam Bảo - Phật Pháp Tăng, cần phải xả ly khỏi bản thân và gia đình. Nếu bạn dựa vào chính mình, bạn sẽ không chắc chắn về quyết định đúng đắn và đúng thời điểm.

Nếu bạn dựa vào việc làm thiện pháp hay Phật Pháp hay chánh niệm và xả ly, Pháp sẽ hướng dẫn bạn đưa ra quyết định đúng đắn vào đúng thời điểm. Bạn nên làm những việc tốt không chỉ cho bạn mà còn cho gia đình bạn và cho những người khác. Bạn có thể làm việc cùng với chúng tôi, bạn cần một người thầy để xả ly khỏi chính mình và gia đình. Việc xả ly khỏi bản thân và gia đình còn quan trọng hơn việc xuất gia làm tu sĩ.

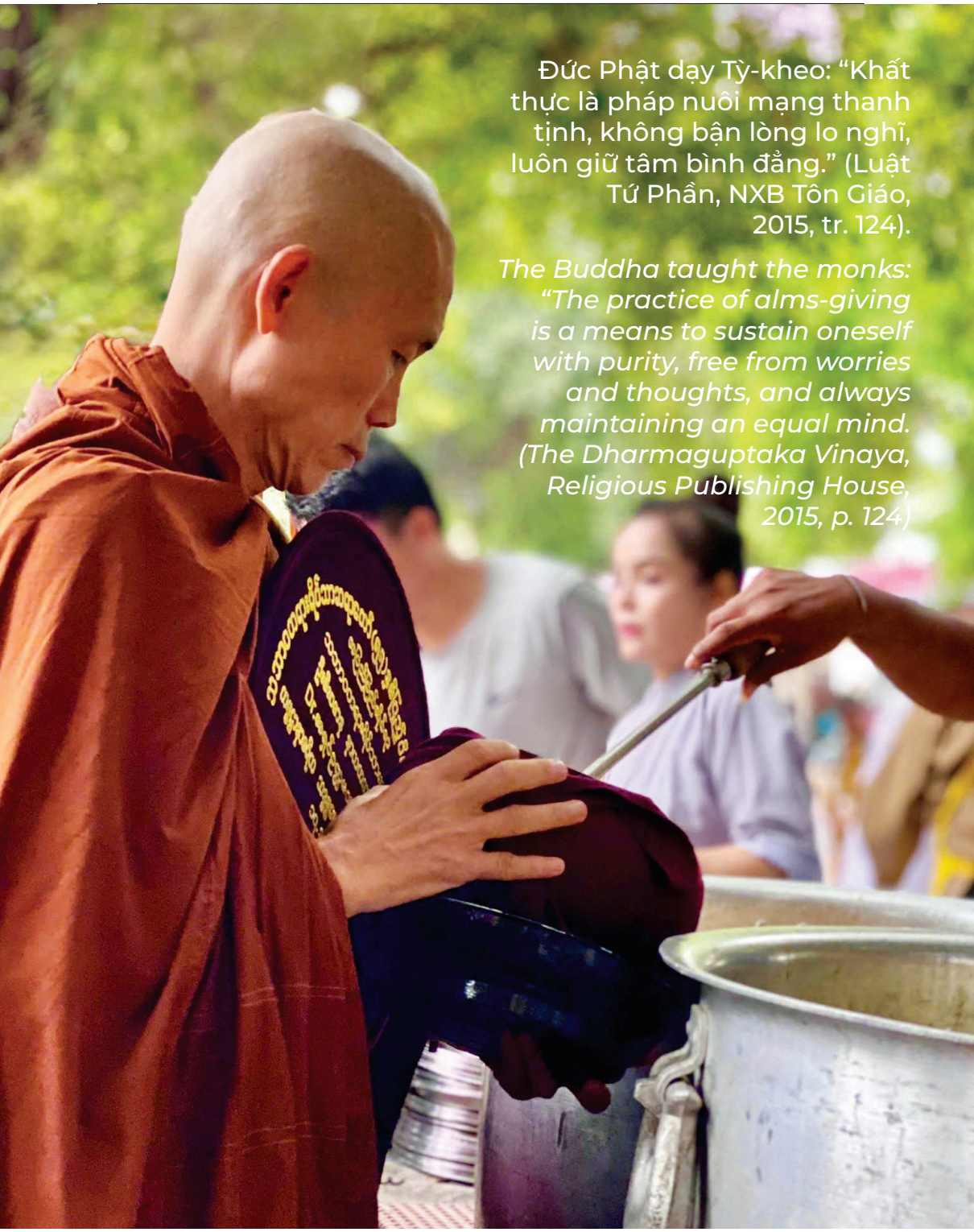
Question 22: I am the owner of an electrical business, I have the desire to study Dhamma seriously, I want to ask which path is suitable for me and right for me? (I have been doing good deeds and meditating for 3 years up to now)

Answer: You should emphasize on doing good deeds with right understanding and mindfulness and detachment to make right decisions in the right time and right place. If you are not sure whether to become a monk, you should emphasize on doing good deeds more and more.

If you are relying on yourself, making decisions by yourself, you should rely on doing good deeds more and more, not only for you or your family, but also for others who are concerned with you. For me, I have many experiences concerning with doing good deeds and ordination.

We should be more concerned with Dhamma or doing good deeds or right understanding. You are relying on yourself now, you have your own company and your own family. When you are doing good deeds, you need to rely on Buddha Dhamma Sangha, you need to detach from yourself and your family. If you rely on yourself, you will not be sure about the right decision and right time.

If you rely on doing good deeds or Dhamma or mindfulness and detachment, Dhamma will guide you to make the right decision at the right time. You should do good deeds not only for you but also for your family and for others. You can work together with us, you need a teacher in order to detach from yourself and your family. To detach from yourself and your family is more important than ordination as a monk.



Đức Phật dạy Tỳ-kheo: "Khất thực là pháp nuôi mạng thanh tịnh, không bận lòng lo nghĩ, luôn giữ tâm bình đẳng." (Luật Tứ Phần, NXB Tôn Giáo, 2015, tr. 124).

The Buddha taught the monks: "The practice of alms-giving is a means to sustain oneself with purity, free from worries and thoughts, and always maintaining an equal mind. (The Dharmaguptaka Vinaya, Religious Publishing House, 2015, p. 124)

Câu hỏi 23: Sự xả ly là gì?

Trả lời: Sự xả ly đối nghịch với sự dính mắc. Nếu muốn biết về sự buông bỏ, trước tiên chúng ta cần biết về sự dính mắc của chính mình. Để biết được sự mắc của mình, chúng ta cần cho đi những gì mình có. Nếu chúng ta không thể cho người khác, đó là vì sự dính mắc vào chúng ta và những người trong gia đình chúng ta.

Chúng ta cần phải giữ giới luật. Nếu chúng ta không thể giữ giới, chúng ta sẽ bị ràng buộc vào việc không giữ giới. Để biết về sự dính mắc của chính mình, chúng ta cần phải thực tập thiền hay chánh niệm xả ly.

Nếu không thể hành thiền là chúng ta đang bị ràng buộc vào các hoạt động xã hội. Để biết được những chấp trước, dính mắc của mình, chúng ta cần bố thí những gì mình có, nên giữ giới và hành thiền. Bằng cách này, chúng ta sẽ ngày càng biết nhiều hơn về sự dính mắc của chính mình.

Càng biết nhiều về sự dính mắc của chính mình, chúng ta càng có thể xả ly khỏi sự dính mắc của chính mình. Không biết về sự dính mắc là nguyên nhân của vô minh và dính mắc. Biết về sự dính mắc là nguyên nhân của sự xả ly.

Chỉ xả ly mới có thể hiểu biết về dính mắc. Bây giờ bạn có sự dính mắc trong tâm trí, đó là lý do tại sao bạn không biết về sự buông bỏ, xả ly.

Question 23: What is detachment?

Answer: Detachment is opposite with attachment. If we want to know about detachment we need to know about our own attachment first. To know about our own attachment, we need to give what we have. If we cannot give to others, it is because of attachment, to us and to our family members.

We need to keep precepts. If we cannot keep precepts, we are attached to not keeping precepts.

To know about our own attachment, we need to practice meditation or mindfulness detachment.If we cannot practice meditation, we are being attached to social activities.

To know about our own attachment, we need to donate or give what we have, we should keep precepts, meditation. In this way, we will know more and more about our own attachment.

The more we know about our own attachment, the more we can detach from our own attachment. Not knowing about the attachment is the cause of ignorance and attachment. Knowing about attachment is the cause of detachment.

Only detachment can know about detachment. Now you have attachment in your mind, that's why you don't know about detachment.

Câu hỏi 24: Với cương vị là 1 học sinh thì con nên làm gì để gắn liền với Phật Pháp mỗi ngày vào đời sống?

Trả lời: Bạn nên làm việc cho tất cả mọi người và cho Tam Bảo - Phật Pháp Tăng để hài lòng với những việc làm của bạn. Làm việc vì chính mình thôi là chưa đủ. Làm việc cho người khác, làm việc cho tất cả, làm việc cho Phật Pháp Tăng là trọn vẹn.

Bây giờ bạn đang làm cho bản thân và việc học của mình, đó là lý do tại sao trí thông minh của bạn không đủ. Đối với tôi, tôi không có câu hỏi nào về việc tôi nên làm gì bởi vì tôi đang làm cho mọi người và cho Phật Pháp Tăng bằng trí thông minh của mình. Công việc về giáo dục, y tế, kinh doanh trong xã hội chưa hoàn thiện.

Nếu công việc chưa hoàn thiện thì sẽ có những câu hỏi về việc tôi nên làm gì như thế này. Nếu những gì bạn đang làm bây giờ đã hoàn thiện thì sẽ không có những câu hỏi như thế này.

Bạn cần làm những việc tốt cho tất cả mọi người và cho Phật Pháp Tăng đoàn. Bây giờ bạn đang làm những việc tốt cùng với cô Kim Sơn. Bạn cũng nên làm nhiều việc thiện hơn nữa với Phật Pháp Tăng cho đến khi bạn hài lòng mà không thắc mắc gì về việc làm của mình.

Question 24: As a student, what should I do to apply Buddhism in life every day?

Answer: You should work for others, for all and for Buddha Dhamma Sangha to be satisfied with your doing. Doing for yourself is not enough. Doing for others, doing for all, doing for Buddha Dhamma Sangha is complete.

Now you are doing for yourself and your education. That's why your intelligence is not enough. To me, there's no question about what I should do because I'm doing for others and for Buddha Dhamma Sangha with my intelligence. The education, healthcare and business in society is not complete.

If the job is not complete there will be questions about what I should do like this. If what you are doing now is complete there will be no questions like this.

You need to do good deeds for all and for Buddha Dhamma Sangha. Now you are doing good deeds together with Ms, Kim Son, you should do more and more good deeds with Buddha Dhamma Sangha also until you are satisfied without any questions about your doing.

Câu hỏi 25: Xả ly có nghĩa là gì? Khi chánh niệm và xả ly đi cùng nhau thì có nghĩa như thế nào?

Trả lời: Giờ đây bạn đang cúng dường cho tôi và trung tâm Thabarwa. Đó là vì sự xả ly khỏi tài sản của bạn. Nếu bạn không thể xả ly, bạn không thể cho đi tài sản của mình cho người khác.

Nhưng nếu bạn hài lòng với việc quyên góp hay cho đi của mình thì cũng có sự dính mắc. Nếu bạn mong đợi kết quả tốt đẹp sẽ đến với mình vì cúng dường thì đó cũng là vì tham luyến. Nếu bạn không chắc số tiền cúng dường này có thực sự hữu ích cho trung tâm Thabarwa hay người dân ở trung tâm Thabarwa hay không thì đó cũng là sự dính mắc .

Cho đi hay cúng dường thì tốt nhưng dính mắc thì không tốt. Bất cứ khi nào chúng ta bố thí hay cúng dường, chúng ta nên chánh niệm về sự dính mắc của chính mình. Sự dính mắc là do vô minh gây ra. Nếu có

chánh niệm trong việc cho đi hay cúng dường thì sẽ ngày càng ít dính mắc, chúng ta nên chánh niệm bất cứ việc gì mình làm.

Chánh niệm có thể cho chúng ta biết sự dính mắc trong tâm mình. Càng biết nhiều về sự dính mắc của chính mình, chúng ta càng có thể buông bỏ. Bằng cách này, việc bố thí hay cúng dường với chánh niệm là nguyên nhân của sự nhận biết dính mắc trong tâm thức chúng ta.

Bố thí hay cúng dường một cách thiếu hiểu biết (vô minh) không phải là nguyên nhân giúp chúng ta nhận ra sự dính mắc của chính mình. Vì vậy, làm việc tốt với sự dính mắc không phải là điều tốt nhất. Làm thiện pháp với tâm xả ly là tốt nhất.

Khi làm thiện pháp bạn nên buông bỏ hy vọng kết quả tốt đẹp sẽ đến với mình, buông bỏ lo lắng về việc không lợi ích cho người dân trong Thabarwa. Ngoài ra, bạn nên xả ly khỏi việc hài lòng hay không hài lòng về việc cúng dường của mình. Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh sự xả ly cùng với chánh niệm.

Chánh niệm với sự dính mắc chưa trọn vẹn. Chánh niệm và xả ly đã hoàn thiện. Nếu có sự dính mắc vào việc làm việc thiện thì hành động làm việc tốt của bạn sẽ không được tự do và mạnh mẽ.

Làm việc thiện chỉ để làm mà thôi, không bám chấp hay dính mắc trong tâm. Chỉ làm thì tốt hơn là làm hay cúng dường mà thiếu hiểu biết và dính mắc. Làm với chánh niệm và xả ly thì tốt hơn làm với vô minh và dính mắc.

Question 25: What does detachment mean? What does it mean when mindfulness and detachment go together?

Answer: Now you donate to me and the Thabarwa Center. It is because of detachment on your belongings. If you cannot detach, you cannot give your belongings to others.

But if you are satisfied with your donating or giving, there is also attachment. If you are hoping for the good results for you because of giving it is also because of attachment. If you are not sure whether this

donation is really useful for Thabarwa Center or people in Thabarwa Center or not, it is also an attachment.

Giving or donating is good but attachment is not good. Whenever we are giving or donating, we should be mindful of our own attachment. Attachment is caused by ignorance. If there is mindfulness in giving or donating, there will be less and less attachment, we should be mindful whatever we do.

Mindfulness can let us know the attachment in our mind. The more we know about our own attachment, the more we can detach. In this way, giving or donating with mindfulness is the cause of knowing attachment from our mind. Giving or donating with ignorance is not the cause of knowing our own attachment. So, doing good deeds with attachment is not the best. Doing good deeds with detachment is the best.

When doing good deeds, you should detach from hoping the good results come to yourself, detach from worry not to use for the people in Thabarwa Center. Besides you should detach from being satisfied or not satisfied about giving your donation. That's why I emphasize detachment together with mindfulness.

Mindfulness with attachment is not complete. Mindfulness and detachment is complete. If there is attachment in doing good deeds, your action in doing good deeds will not be free and powerful.

Doing good deeds should be doing only without grasping or attaching in the mind. Doing only is better than doing or giving with ignorance and attachment. Doing with mindfulness and detachment is better than doing with ignorance and attachment.

Câu hỏi 26: Bạn con hay làm thiện pháp, vừa rồi con muốn gieo duyên cho bạn ấy về Tăng đoàn của Ngài. Cô ấy sau khi nghe con nói thì phán 1 câu: "Em chỉ giúp đỡ những người thật sự khó khăn. Còn tăng ni không lo làm mà suốt ngày ngồi tụng kinh." Con nghe mà đau lòng vì bạn con đã gieo khẩu nghiệp. Ngài cho con lời khuyên để con

nói lại cho bạn ấy hiểu, để bạn con không tiếp tục khẩu nghiệp nữa ạ. Con kính tri ân Ngài!

Câu trả lời:

Sự hiểu lầm về tu sĩ là điều tự nhiên của hầu hết mọi người trong xã hội. Sự hiểu biết sai lầm đó rất khó sửa; chỉ những vị cao tăng hay những vị tu sĩ ít vô minh và dính mắc hơn mới có thể hiểu được giá trị thực sự của việc tu hành.

Có nhiều điểm tốt liên quan đến các tăng ni và thiền sinh, những người được xem là người con của Đức Phật. Đức Phật dạy chỉ có người biết đến Pháp mới có thể biết đến Phật. Nếu một người không biết rõ Pháp, người đó không thể biết rõ Đức Phật. Điều này cũng tương tự đối với Tăng đoàn. Chỉ có người biết rất rõ Pháp, người đó có thể biết rất rõ Phật và Tăng. Biết Pháp là học kiến thức Phật giáo hoặc áp dụng những kiến thức Phật giáo vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nhưng hầu hết người dân trong xã hội đều không học tốt các kiến thức Phật giáo và không áp dụng tốt lời dạy của Đức Phật vào đời sống hàng ngày. Đó là lý do tại sao trong xã hội có sự thiếu hiểu biết và dính mắc của người dân đối với Phật Pháp Tăng.

Tôi sinh ra ở một đất nước Phật giáo; Tôi đã trở thành một Phật tử theo truyền thống như cha mẹ tôi. Họ cũng là những người theo đạo Phật truyền thống. Vì không tu thiền và nghiên cứu kiến thức Phật học cho kỹ nên tôi không hiểu rõ lắm về Phật Pháp và Tăng đoàn. Đó là lý do tại sao tôi không muốn trở thành một nhà sư. Tôi không thích đi tu vì cái nhìn không tốt của người dân trong xã hội về Phật Pháp Tăng đoàn. Lúc đó, tôi không thể xả ly khỏi cuộc sống cư sĩ của mình. Đó là lý do tại sao tôi không quan tâm đến đời sống của các tu sĩ nam nữ. Tôi chỉ quan tâm đến đời sống cư sĩ.

Khi tôi bắt đầu hành thiền vào năm 1999, tôi phải làm việc với các thiền sư, thiền sinh và các tăng ni đang thực tập thiền tại một trung tâm thiền. Thiền, điều mà trước đây tôi nghĩ, chỉ là ngồi và không làm gì cả. Đó là lý do tại sao tôi không muốn hành thiền. Tôi nghĩ thiền rất dễ, ngồi tĩnh lặng và không làm gì cả, đó là những gì tôi nghĩ về thiền.

Khi bắt đầu tập thiền, tôi đã hiểu đúng rằng thiền là hành động của tâm. Mình phải tu tập tâm mình để ngày càng ổn định, vững vàng và thanh tịnh hơn. Đó là công việc khó khăn nhất đối với tôi lúc bấy giờ. Nhờ kinh nghiệm thực hành thiền của bản thân, tôi đã hiểu được Pháp hay việc giúp đỡ, bố thí, cúng dường cho Phật Pháp Tăng đoàn, giữ giới và hành thiền là Pháp thực sự mà tất cả chúng ta nên thực hành khi là một thiền giả.

Khi bắt đầu thực hành thiền, tôi lúc nào cũng dính mắc vào hành động, cả về hành động trên thân và tâm của suy nghĩ. Đó là lý do tại sao tôi quan tâm đến hành động. Tôi không sợ hành động. Tôi thích hành động. Nhưng khi tôi thực hành thiền, tôi hiểu rằng thiền là hành động khó khăn nhất. Thật sự rất khó khăn nếu chúng ta không nhận được sự giúp đỡ của một vị thầy hay một vị Phật Pháp Tăng. Đức Phật là người đã đạt được thành công lớn nhất trong việc thực hiện mọi việc thiện. Không còn việc lành nào để Đức Phật thực hành. Ngoài ra, Đức Phật là người không còn gì để biết. Phật có thể biết mọi điều cần biết.

Tôi đã hiểu về Phật Pháp Tăng đoàn nhờ việc thực hành thiền và làm những việc phước thiện của riêng mình. Bằng cách này, tôi có thể thành công từ bỏ, buông bỏ hoặc hiến tặng tài sản của mình, kể cả mạng sống của tôi cho Phật Pháp Tăng, và tôi đã trở thành tu sĩ Phật giáo vào năm 2002.

Nếu tôi không thực hành chánh niệm và xả ly, tôi chắc chắn không thể xả ly khỏi tài sản và bản thân mình. Thực hành chánh niệm và xả ly có thể thay đổi tài sản, trí thông minh cũng như toàn bộ cuộc đời tôi để trở thành cách sử dụng tốt nhất trong Phật giáo hiện đại.

Có nhiều điều rất tốt đẹp nhưng thật sự khó giải thích cho người tại gia trong xã hội vì họ không phải là tu sĩ; họ không làm những việc tốt như các tu sĩ nam nữ. Vì thế họ không đủ trí tuệ để biết được ưu điểm của chư tăng ni. Bởi vì có những điểm rất tốt.

Mặt khác, còn có một số nhược điểm, đó là từ chối xã hội và hoạt động xã hội. Tuy nhiên, không phải tất cả các nhà sư đều từ chối xã hội và các hoạt động xã hội. Một số tu sĩ có thể có điểm yếu đó, nên họ không

mấy quan tâm đến xã hội và người tại gia. Họ sẽ chỉ hướng dẫn những cư sĩ trong xã hội hoặc họ có thể bận rộn làm những thiện pháp liên quan đến Phật Pháp Tăng. Ngoài ra, họ cũng không quan tâm nhiều đến các quan điểm của người cư sĩ. Họ sẽ chỉ nhấn mạnh vào quan điểm và lời giảng dạy của của Đức Phật và các bậc trưởng lão.

Hầu hết các bậc trưởng lão đã trở thành Sa Di khi họ còn rất trẻ. Vì thế mà cuộc sống của họ khác hẳn với những người tại gia trong xã hội. Họ chỉ phụng sự cho Phật Pháp Tăng. Họ hoàn toàn quan tâm đến Phật Pháp Tăng. Đó là lý do tại sao một số tu sĩ có thể không biết gì về xã hội. Bằng cách này, họ sẽ chỉ giải quyết được những vấn đề của những người tu hành. Họ sẽ không tham gia giải quyết các vấn đề của xã hội. Không hiểu biết nhiều về người khác hoặc xã hội sẽ là điểm yếu của họ.

Mặt khác, hầu hết người cư sĩ trong xã hội chỉ quan tâm đến người cư sĩ trong xã hội. Đó là lí do tại sao họ bác bỏ những người tu sĩ. Bằng cách này, họ không biết gì về người tu sĩ hoặc họ có thể biết sai về người tu sĩ. Sự hiểu lầm hay quan điểm sai lầm không chỉ xảy ra ở một bên mà ở cả hai phía. Về phía người tại gia, do sự dính mắc với xã hội thì họ sẽ chỉ làm việc cho xã hội và cho người tại gia. Họ không muốn làm việc cho tôn giáo. Cũng vậy, về phía người có đạo, họ rất gắn bó với tôn giáo nên chỉ làm việc thiện pháp cho đạo Phật, có thể không làm việc cho một số cư sĩ trong xã hội nếu họ không làm việc cho tôn giáo.

Đây là khía cạnh hạn chế của tôn giáo, không chỉ trong Phật giáo mà còn ở các tôn giáo khác. Tôi đã và đang làm những việc thiện pháp không chỉ cho chư Tăng Ni mà còn cho mọi người trong xã hội. Đó là vì sự hiểu biết như vậy. Đó là vì những việc làm tốt cho xã hội cũng rất quan trọng đối với Phật giáo hiện đại này, từ đó cũng có thể giảm bớt sự hiểu lầm của người dân. Bằng cách này, tôi đã làm được nhiều điều cho người dân trong xã hội.

Nhưng tôi sẽ làm điều đó một cách gián tiếp chứ không phải trực tiếp. Tôi không trực tiếp chăm sóc bệnh nhân. Tôi chỉ cần quản lý và tôi có thể đáp ứng nhu cầu của họ nhiều nhất có thể. Tôi cũng đang chăm sóc các loài động vật, nhưng tôi không tự mình làm việc đó. Tôi chỉ giao

đất và giải quyết các vấn đề hoặc mở rộng ngày càng nhiều tòa nhà cho động vật.

Những gì tôi đang làm hiện nay thực sự là những khó khăn của hầu hết mọi người trong xã hội. Đó là lý do tại sao tôi cần tham gia vào các hoạt động xã hội này. Đây là cách để tôi giải quyết các sự hiểu lầm của người dân trong xã hội đối với các vị tu sĩ trong thời hiện đại. Tôi không nói rằng tất cả các nhà sư đều bận rộn với việc tu học Phật Pháp hoặc thực hành thiền.

Là một tu sĩ trong hơn 20 năm, tôi có kinh nghiệm đi tu của riêng mình và của những người khác. Tôi biết nhiều nhược điểm cũng như thế mạnh, nhưng thật khó để giải thích cho người tại gia không phải là người theo đạo. Sẽ có nhiều hiểu lầm nếu tôi chia sẻ về người tu sĩ trong xã hội hiện đại này. Tôi phải cẩn thận rất nhiều để không bị hiểu lầm vì những chia sẻ của mình. Tôi không phải là người gây ra vấn đề; Tôi chỉ luôn giải quyết vấn đề nhiều nhất có thể. Đó là lý do tại sao tôi cẩn thận để không xuất hiện những vấn đề mới vì mình.

Nhưng "có vấn đề" là điều phổ biến trong thời đại hiện đại này. Đó là lý do tại sao tôi không thể tư vấn những vấn đề nhỏ nhặt. Tôi chỉ có thể khuyên rằng "hãy đừng gây ra vấn đề lớn vì tôi và những lời dạy của tôi".

Trong quá khứ, cũng có nhiều quan điểm không tốt về các nhà sư ở Myanmar. Đó là lý do tại sao tôi cố gắng giải quyết vấn đề bằng cách thực hành thiền hoặc làm những việc thiện pháp ngày càng nhiều hơn cùng với các tu sĩ và cư sĩ.

Hầu hết mọi người ở Trung tâm Thabarwa chỉ là cư sĩ. Tăng ni tổng cộng có khoảng một ngàn; tất cả những người còn lại chỉ là cư sĩ. Hầu hết người dân ở Trung tâm Thabarwa đều được trung tâm hỗ trợ, được tôi hỗ trợ. Hầu hết họ không thể tự mình tồn tại để có chỗ ở, thức ăn, thực hành thiền hoặc làm việc thiện pháp. Bằng cách này, những quan điểm sai lầm trong nước ngày càng ít đi.

Muốn sửa lỗi lầm của người khác thì chúng ta phải khéo léo sửa chữa mọi lỗi lầm. Nếu chúng ta không khéo léo hoặc không có đủ công

đức và phước báu thì khó mà sửa chữa lỗi lầm của người khác. Vì vậy chúng ta nên làm việc thiện nhiều hơn nữa, không chỉ cho mình mà còn để sửa chữa lỗi lầm của người khác. Sự hiểu biết này có sức mạnh để sửa chữa những lỗi lầm của những người bình thường trong xã hội.

Nếu chúng ta tự mình làm việc thiện thì đa số mọi người không thể theo chúng ta được. Chỉ khi chúng ta nhấn mạnh việc làm việc thiện với bất cứ ai, ở bất cứ đâu, trong mọi thời điểm hiện tại, trong mọi hoàn cảnh thì ngày càng có nhiều người có cơ hội tham gia cùng chúng ta. Bằng cách này, sẽ ngày càng ít có những hiểu lầm về Phật Pháp Tăng.

Question 26: My friend often does good deeds. I just wanted to give her a chance to donate for your Sangha. After listening to what I said, she said one sentence: "I only help people who are truly in difficulty. Monks and nuns don't worry about work but sit and chant sutras all day long."

I was heartbroken when I heard it because my friend had sowed bad karma. Please give me advice so that I can explain it to her so she can understand, so that she doesn't continue to talk about it anymore. I am grateful to You!

Answer:

Misunderstanding about monks is natural for most of the people in society. That mistake is difficult to be corrected; only the senior monks or monks with less ignorance and attachment can understand the real value of monkhood.

There are many good points concerning with monks and nuns and meditators who are sons or daughters of Buddha. Buddha said only when one knows Dhamma, one can know Buddha also. If one does not know Dhamma very well, that one cannot know Buddha very well. This is the same for Sangha. Only one knows Dhamma very well, one can know Buddha and Sangha very well.

To know Dhamma is to learn Buddhist literature or to apply Buddhist literature in our daily life. But most of the people in society are

not learning Buddhist literature and not applying teachings of Buddha in daily life very well. That's why there is ignorance and attachment of people in society about Buddha Dhamma Sangha.

I was born in a Buddhist country, and I became a Buddhist traditionally as my parents. They are also traditional Buddhist. Because of not practicing meditation and learning Buddhist literature very well, I don't know very well about Buddha Dhamma and Sangha. That's why I didn't want to be a monk.

I did not like monkhood because of the bad views of the people in society about Buddha Dhamma Sangha. At that time, I couldn't detach from my life as a layperson. That's why I was not interested in the life of monks and nuns. I was just interested only in the laypeople.

When I started practicing meditation in 1999, I had to deal with meditation teachers, meditators, and monks and nuns who were practicing meditation in a meditation center. Meditation, what I thought in the past, is just sitting and doing nothing. That's why I did not want to meditate. I thought meditation is very easy, sitting in stillness and doing nothing, that's what I thought about meditation.

When I started practicing meditation, I came to understand the right way, meditation is mental action. I have to practice my mind to be stable and pure more and more. That's the most difficult job for me at that time. Because of my own experience of practicing meditation, I came to understand about Dhamma or helping, giving, donating to Buddha Dhamma Sangha, and keeping precepts and practicing meditation are real Dhamma we all should practice as a meditator.

When I started meditation, I had an attachment to action in both physical and mental action of thinking all the time. That's why I was interested in action. I was not afraid of action. I love action. But when I practiced meditation, I came to understand that meditation is the most difficult action of all.

It was really difficult if we could not get the help of a teacher or

Buddha Dhamma Sangha. Buddha is the one who has already got the greatest success in doing all kinds of good deeds. No good deeds are left for Buddha to practice. Besides, Buddha is the one who has nothing left to know. Buddha can know everything that is needed to know.

I came to understand about Buddha Dhamma Sangha with my own practice meditation and doing good deeds. In this way, I can successfully abandon or let go or donate my belongings including my life to Buddha Dhamma Sangha, and I became a Buddhist monk in 2002.

If I did not practice mindfulness and detachment, I could not detach from my belongings and myself for sure. Practicing mindfulness and detachment can change my belongings, my intelligence, the whole of my life to be the best use of all in modern Buddhism.

There are many good points which are really difficult to explain to the lay people in society because they are not monks and nuns; they are not doing good deeds as monks and nuns. That's why they don't have the intelligence to know the good points of monks and nuns. Because there are powerful good points.

On the other hand, there is weakness, that weakness is rejecting society and social activity. Not all the monks are rejecting society and social activity. Some monks may have that weakness. That's why they are not much interested in society and lay people. They will just guide lay people in society, or they may be busy doing good deeds concerned with Buddha Dhamma Sangha.

Besides, there is not much interest in the view of laypeople. They will emphasize only the view of Buddha and senior monks. Most of the senior monks became Samanera when they were very young. That's why their life is much different with the lay people in society. They are working only for Buddha Dhamma Sangha. They are fully interested in Buddha Dhamma Sangha. That's why some of the monks may know nothing about the society. In this way, they will solve only the problems of the religious people. They will not be involved in solving the problems of society. Not knowing about the other people or society will be their weakness.

On the other hand, most of the lay people in society are interested only in the lay people in society. That's why they are rejecting religious people. In this way, they know nothing about religious people or they may know wrongly about religious people.

Misunderstanding or wrong view is not only on one side but on both sides. On the side of the lay people who have strong attachment to society, they will only work for the society and laypeople. They don't want to work for religion. Also, on the side of religious people, they have strong attachment to religions and then they only do good deeds for Buddhism, and they may not work for some of the lay people in society who are not working for religion. This is the wrong situation of the religion, not only in Buddhism but also in other religions.

I have been doing good deeds not only for the meditators, monks and nuns but also for the people in society. It is because of understanding like this. That's why doing good deeds for society is also important for modern Buddhism in order to reduce the misunderstanding of the laypeople. In this way, I have done many things for people in society.

But I will do it indirectly, not directly. I don't take care of the patients directly; I just manage, and I can fulfill the needs as much as they can. I am also taking care of the animals, but I don't do it by myself; I just give the land and solve the problems or extend more and more buildings for the animals.

What I'm doing now is really difficult for most people in society. That's why I need to be involved in these social activities. This is my way of solving the misunderstanding of the lay people in society concerned with the monks in this modern age. I'm not telling all the monks are busy with Buddhist literature or practicing meditation.

As a monk for over 20 years, I have my own experience of monkhood of myself and others. I know a lot of weaknesses and good points, but it is difficult to explain to lay people who are not religious people. There will be many misunderstandings if I share about the monks in this modern society. I have to be very careful not to misunderstand

because of my sharing. I'm not a problem maker; I'm just solving the problems all the time as much as I can. That's why I'm careful not to appear new problems because of me. But having problems is common in this modern age. That's why I cannot advise on the small problems. I can only advise not to make big problems because of me and my teachings.

In the past, there were many bad views about the monks in Myanmar also. That's why I try to solve the problems by practice or by doing good deeds more and more together with the monks and laypeople. Most of the people in Thabarwa Center are just laypeople. Monks and nuns are altogether about one thousand; all the rest are just laypeople. Most of the people in Thabarwa Centers are supported by the centers, supported by me. Most of them cannot survive by themselves for shelter, food, meditation, or doing good deeds. In this way, there are less and less bad views in the country.

If we want to correct the mistakes of others, we must be skillful in correcting all the mistakes. If we are not skillful or have enough merits or good deeds, it is difficult to correct the mistakes of others. That's why we should do good deeds more and more, not only for us but also to correct the mistakes of others.

This understanding is powerful to correct the mistakes of normal people in society. If we are doing good deeds by ourselves, most people cannot follow us. Only if we emphasize doing good deeds with anyone, anywhere, in every present moment, in every condition, more and more people will have the chance to join with us. In this way, there will be less and less misunderstandings about Buddha Dhamma Sangha.

Câu hỏi 27: Sự khác biệt giữa Đạo Thiên chúa và Phật giáo là như thế nào? Động lực nào khiến Thiền sư làm việc giúp đỡ mọi người?

Trả lời: Tôi sẽ giải thích thông qua những gì tôi hiểu. Tôi thích đọc sách. Tôi đọc rất nhiều sách khi còn trẻ. Tôi cũng đọc nhiều sách dịch từ tiếng Anh sang tiếng Miến Điện.

Khi tôi đọc tiếng Anh, tôi tin vào chính mình, tôi muốn làm việc chăm chỉ, tôi muốn được nhiều người biết đến và trở thành một người đặc biệt.

Đó là lý do tại sao tôi làm việc chăm chỉ trong học tập và kinh doanh, đó là lý do tại sao tôi trở thành một người có học thức và là chủ sở hữu doanh nghiệp của mình.

Những gì tôi hiểu là tôi thành công trong công việc kinh doanh vì tôi làm việc không chỉ cho tôi mà còn cho những người khác.

Khi tôi làm việc cho doanh nghiệp, tôi quyên góp một nửa số tiền có được. Với quyết tâm mạnh mẽ này, tôi làm việc chăm chỉ không chỉ cho bản thân mà còn cho mọi người trong xã hội.

Nhưng khi tôi thành công trong kinh doanh, suy nghĩ của tôi thay đổi, tôi muốn có được nhiều hơn nữa. Tôi không muốn giúp đỡ mọi người trong xã hội. Tôi trở nên tự hào về bản thân mình và vì lòng kiêu hãnh đó mà tôi phải đối mặt với nhiều vấn đề trong công việc kinh doanh của mình.

Sau đó, tôi nhận ra mình cần thứ gì đó để học thêm và tôi cần ai đó là người thầy của mình: Bởi vì ngay cả khi tôi thành công trong học tập và kinh doanh, vẫn có những vấn đề tôi không thể giải quyết được trong giáo dục và kinh doanh.

Kinh nghiệm và sự hiểu biết của riêng tôi như thế này khuyến khích tôi tìm ai đó hoặc điều gì đó đáng tin cậy. Lúc đó, tôi được mời đến tham gia một khóa tu thiền. Nếu tôi không biết về sự thật của giáo dục và kinh doanh, tôi sẽ tiếp tục công việc và cuộc sống như vậy.

Vì biết sự bất tiện của giáo dục và kinh doanh, tôi muốn học hỏi nhiều hơn về điều gì đó nên tôi đã đến khóa tu thiền và học Pháp. Tôi tìm hiểu về sự thật rằng không có chủ thể, không có đối tượng, chỉ có nhân và quả. Không có ai, không có cái gì, không có ngã, chỉ có vòng nhân quả, chỉ có bản chất vô thường hay vô ngã luôn mới. Vì hiểu như vậy nên tôi cố gắng áp dụng Pháp hay sự thật vào cuộc sống hàng ngày của mình.

Tôi càng nương tựa vào Giáo Pháp hoặc làm những việc thiện với hiểu biết đúng đắn, tôi càng có thể xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và vô tình, hoặc một cái gì đó hay một ai đó. Tôi càng nhấn mạnh vào hành động hay phản ứng, không phải chủ thể hay đối tượng, chỉ nhấn mạnh vào việc làm điều tốt và tránh điều xấu. Giúp đỡ, bố thí hay giữ giới là làm việc thiện.

Nếu chúng ta thực tập thiền định hay chánh niệm và xả ly là chúng ta đang làm điều tốt. Nếu chúng ta không hành thiền, không bố thí hay giúp đỡ người khác thì chúng ta đang không làm điều tốt. Nếu chúng ta không giữ giới là chúng ta đang làm điều không tốt. Càng làm điều thiện, chúng ta càng tích lũy được nhiều công đức và các nhu cầu, mong muốn của chúng ta sẽ được thỏa mãn.

Điều tôi hiểu về các tôn giáo khác là họ nhấn mạnh vào một ai đó đặc biệt. Chúa là một người đặc biệt. Khi tôi thực hành bố thí, trì giới, hành thiền (dana-sila-bhavana), tôi hiểu ra rằng Pháp là mạnh mẽ nhất. Pháp là người sáng tạo thực sự. Không có gì hoặc không có ai là có thật. Chỉ có hành động hay phản ứng của nhân quả mang bản chất vô thường là có thật.

Bản chất vô thường không phải là cái gì, không phải ai cả, chỉ là bản chất vô thường luôn mới bởi chính nó. Bằng cách này, tôi hài lòng với sự hiểu biết và thực hành đúng đắn này. Chỉ khi tôi không thực hành thiền, tôi sẽ là một Phật tử truyền thống. Như vậy thì chúng ta không thể xả ly khỏi điều gì đó hoặc ai đó trong tâm trí.

Sư cô Aloka:

Tôi nghĩ rằng Thiên Chúa Giáo hay Công Giáo cũng có giải thích về bản chất của mọi thứ. Nhưng tôi không thấy những tôn giáo này giải thích làm cách nào để chúng ta tự biết được bản chất của mọi thứ bằng chính trải nghiệm của mình. Trong những tôn giáo này thì chúng ta chỉ cần tin tưởng, và đức tin thì cũng tốt đẹp. Tôi cũng tin vào sự giác ngộ của Đức Phật, nhưng Ngài cũng đưa ra rất nhiều hướng dẫn về cách phát triển tâm để thấy được bản chất của thực tại hay những gì đang diễn ra. Và tôi nghĩ rằng ba mẹ tôi có lẽ cũng từng thắc mắc, nhưng họ không chấp nhận

điều đó khi lớn lên, cho nên khi nuôi tôi lớn họ không khiến tôi theo tôn giáo nào cả. Nhưng sau đó tôi học cách thực hành thiền tại Mỹ và rồi du lịch sang Miến Điện, tôi đã gặp ngài Sayadaw ở đó. Từ đó tôi đã học cách hành thiền để thấy biết về thân tâm mình bằng quan sát của chính mình.

Tựa như một nhà khoa học quan sát tự nhiên, thân và tâm chúng ta cũng có thể coi là một phần của tự nhiên, vậy nên chúng ta cũng có thể dùng tâm của mình để quan sát chính mình, và nhờ vậy chúng ta cũng có thể xả ly khỏi những gì chúng ta quan sát. Giống như nhà khoa học quan sát tự nhiên bằng công cụ, họ không dính mắc vào tự nhiên mà chỉ đơn thuần quan sát. Chúng ta cũng có năng lực xả ly để chỉ quan sát một cách không dính mắc. Vậy nên, tuy không biết nhiều về Thiên Chúa Giáo hay Công Giáo nhưng tôi nghĩ đức Giêsu cũng đã giảng dạy trên thế giới trong một vài năm, và Đức Phật cũng giảng dạy trong 45 năm, cho nên có hàng ngàn lời giải thích của Ngài đã được ghi lại về bản chất của mọi thứ. Nên chúng ta cũng có thể học hỏi nhiều từ những giáo huấn của Ngài.

Question 27: What is the difference between Catholicism and Buddhism? What motivates you to do good deeds?

Answer: I will explain what I understand. I love reading. I read a lot of books when I was young. I also read many translated books from English to Myanmar.

When I read English books, I came to believe in myself. I want to work hard. I want to be well-known and be someone special. That's why I work hard in my study and also in my business. In this way, I became an educated man and also, I became the owner of my own business. What I understand is that I got success in my own business because of working hard not only for me, but also for others.

When I worked on my own business seriously, I decided to donate half of the profits. With this strong determination, I work hard in my own business not only for myself but also for the most needed people in society.

But when I got success in my own business, my mind changed. I

wanted to get more and more. I cannot emphasize to help or donate to the most needed people in society. Beside I became proud of myself. Because of changing of the mind, I faced many problems concerning my own business.

At the time I came to understand that I needed something to learn more, I needed someone as my teacher. Because even if I was educated and I'm skillful in my business, there are problems I cannot solve with my education and my ability in business. My own experience and understanding like this encouraged me to find someone or something which is reliable. At that time, I was invited to come and meditate in one of the meditation retreats. If I hadn't known about the truth of education and business, I would not have thought of something new.

Because of having known the inconvenience of education and business, I was ready to learn something more. At the time I came to the meditation retreat, and I practiced meditation at the retreat. I learned Dhamma, or the truth, which is no object, no subject; there are only cause and effect cycle of impermanent nature. In the meditation center, Icame to understand that there is not someone, not something, non-self, not someone special, not something special, just action and reaction, just cause and effect cycle of ever-new impermanent nature, or non-self. When I came to understand this, I tried to apply Dhamma or the truth in my daily life

The more I rely on Dhamma or doing good deeds with right understanding, the more I can detach from living beings and non-living beings, or something and someone. The more I emphasize on action or reaction, not the subject or object, just the action of doing what is good and doing what is bad. Helping or giving or donating is good actions. Keeping precepts - no killing, no stealing, no sexual misconducts, no telling lies, no consuming alcohol or drugs - is good to do.

If we are practicing meditation or mindfulness and detachment, we are doing what is good. If we are not giving or donating or helping others, we are not doing what is good. If we are killing, stealing, committing

sexual misconduct, telling lies, or consuming alcohol or drugs, we are doing what is not good not keeping precepts we are doing what is not good. If we are not practicing meditation or if we are not practicing the mind to be stable and pure, we are doing what is not good. The more we can do what is good, the more we can save merits or good deeds, and then the more our needs and desires will be fulfilled by the power of good deeds we already saved.

My understanding about other religions is that they emphasize on someone special. God is someone special. When I practice dana (giving), sila (keeping precepts) and bhavana (practicing the mind to be stable and pure), I come to understand that Dhamma is the most powerful of all. Dhamma is the real creator. Nothing or no one is real. Only action and reaction, or cause and effect of impermanent nature is real.

impermanent nature is not something, not someone, just ever-new impermanent nature by itself. In this way, I'm satisfied with this right understanding and practice. Only if I'm not practicing meditation, I will be a traditional Buddhist. In this way, we cannot detach from something or someone in the mind.

Aloka Sayalay:

I was thinking that Christianity or Catholicism explains the way things are. But I didn't see that it has the explanation of how we can come to know for ourselves by our own experience the way things are. We just need to believe, and believing is also lovely. I also believe in the enlightenment of the Buddha, but he also gave a lot of instructions on how to develop the mind to see the nature of reality or what's going on. And I think my parents would raise questions, but they didn't accept it in their adult life, so they didn't raise me with any religion. But later on, I learned about meditation practice in the US and then I traveled to Myanmar and I met Sayadaw there. That's how I learned how to practice meditation so as to see our mind and body by our own observation.

Like a scientist who will observe the nature, we can also see our body and mind as nature, so we can also observe ourselves with our own

mind and that way we can also detach from what we observe. Like the scientist with what they can see with the tool, they are not attached to that nature, they just observe. So, we have that detachment power just to observe in a detached way. So, I didn't learn much about Christianity or Catholicism growing up, but I think Jesus maybe taught in the world for a few years, and the Buddha also taught for 45 years, so there are thousands of recorded explanations from the Buddha about the way things are. So, we can learn a lot from his teaching also.

Câu hỏi 28: Con hành thiền theo phương pháp nín thở cho đến khi cảm thọ biến mất. Cách thiền này là hành giả sẽ cố gắng nín thở càng lâu càng tốt cho đến khi không còn chịu được nữa, lúc đó sẽ thở tự nhiên trở lại. Xin ngài cho con lời khuyên về việc thực hành này?

Trả lời: Bạn có thể thực hành thiền kiểu nín thở như vậy nhưng chỉ nên thi thoảng, không nên lúc nào cũng thực hành như vậy. Nếu hầu như bạn luôn thực hành kiểu này thì thực hành của bạn không được tự nhiên.

Bạn đang thực hành một cách khá gượng ép. Bạn quen thực hành theo kiểu mà mình đã chọn, cho nên nó khá cứng nhắt. Khi hành thiền, chúng ta nên thực hành theo phương pháp mà mình thấy thoải mái nhất.

Nhưng về lâu dài, chúng ta nên cố gắng giảm bớt mong cầu hay tham muốn. Thực hành việc nín thở một cách cố tình có thể tốt trong ngắn hạn, nhưng dài hạn thì không. Về lâu dài, bạn nên cố gắn thực hành đơn thuần và làm việc đơn thuần mà không bám chấp vào bất kỳ phương pháp nào, bất kỳ thời gian nào, không bám chấp vào một phương pháp đơn nhất, một thời gian đơn nhất, một nơi chốn đơn nhất, một ai đó hay một thiền sư đơn nhất nào đó. Việc chỉ làm mà không bám chấp vào điều gì hay ai đó hay một thời gian, nơi chốn nào đó trong tâm, là đúng đắn. Việc hành thiền với sự bám chấp vào một phương pháp nào đó trong tâm là không hoàn toàn đúng đắn.

Question 28: She practices meditation following the method of holding breath until the sensations disappear. The method of practicing

is she will try to hold the breath as much as she can, until she cannot tolerate it anymore. Then she will get back to the normal breaths. So, she asks you, how do you think about her practicing?

Answer: She can practice meditation by holding her breathing for some time, not all the time. If she is practicing for most of the time, her practice is not natural.

Her practice is doing intentionally or deliberately. She is practicing as she used to practice. She chooses that method. That's why there is hardness in her practice. When we practice meditation, we should practice as we like. But we should try to reduce our wish or desire or like in the long term. Our practice of holding our own breath deliberately is good for a short term, not good for a long term. In that long time, she should try to be practicing only, doing only, without grasping any method, any time, without grasping one method, one time, one place, and someone or one master or one meditator. Doing only without grasping something or someone or one time and one place in the mind is right. Practicing meditation with grasping one method in the mind is not fully right.

Câu hỏi 29: Con kính bạch thiền sư, bố thí cho người nghiện, hay người làm điều ác, như thế có bị cộng nghiệp xấu với họ không ạ? Con kính xin ngài từ bi giải nghi giúp con ạ.

Trả lời: Bạn chỉ có thể giải quyết vấn đề liên quan đến hoạt động của thân và khẩu. Nếu bạn làm thiện pháp trong vai trò người thế tục thì bạn sẽ chỉ chú trọng vào những việc làm trên thân và khẩu. Bạn không thể chú trọng vào những hoạt động của tâm ý.

Cuộc sống và trí tuệ của những người thế tục bình thường là không toàn vẹn. Câu hỏi này xuất hiện là vì bạn đang hỏi từ góc độ người thế tục. Vô minh và dính mắc trong tâm của người hỏi loại câu hỏi này mới là vấn đề thực sự.

Con người thường chỉ chú trọng giải quyết những vấn đề về thân và khẩu. Nếu bạn làm thiện pháp dưới vai trò người thế tục thì bạn chỉ chú

trọng được vào những hoạt động trên thân và khẩu. Bạn không thể chú trọng vào những hoạt động của tâm ý. Việc không biết cách hành xử với những người nghiện hay xấu ác là vấn đề trong tâm.

Đối với tôi, khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi có thể làm thiện pháp với tư cách thiền giả. Tôi chú trọng vào tâm và những hoạt động của tâm nhiều hơn là những hoạt động của thân và khẩu. Tâm là quan trọng trên hết. Vậy nên đó là lý do tại sao, với tư cách một hành giả, tôi sẽ chú trọng vào giải quyết vấn đề trong tâm.

Vô minh và dính mắc là những căn bệnh tâm, hay những vấn đề trong tâm thức. Những người nghiện ngập và những kẻ xấu ác có rất nhiều dính mắc. Trong tâm họ có sự vô minh và dính mắc vào việc hút chích cũng như những hành động xấu ác khác.

Tôi là một thiền sư, tôi đã dạy thiền liên tục trong hơn 21 năm nay. Tôi nhấn mạnh vào việc chuyển từ vô minh và dính mắc, từ mọi loại vô minh và dính mắc, sang chánh niệm và xả ly.

Vấn đề thực sự của người nghiện thuốc là sự vô minh và dính mắc với thuốc. Vấn đề thật sự của những người xấu ác là vô minh và dính mắc với những việc làm xấu ác.

Đối với hầu hết mọi người trong xã hội thì sự vô minh và dính mắc của họ đều liên quan đến bản thân họ, đến gia đình họ, việc làm của họ, vị thế của họ. Nếu họ không thể xả ly khỏi vô minh và dính mắc của mình thì họ không thể hành thiền toàn thời gian hoặc thậm chí bán thời gian, họ không thể làm tình nguyện viên, họ không thể làm nữ tu hay chư tăng, dù là tạm thời hay lâu dài. Nếu nhìn từ góc độ của một thiền giả thì chúng ta sẽ thấy rằng đó là cùng một loại vô minh và dính mắc, chỉ có đối tượng của vô minh và dính mắc là khác đi.

Với chánh kiến như vậy, tôi đã thành lập hơn 100 trung tâm thiền khắp đất nước mình. Một trong những trung tâm thiền Thabarwa là ở khu hồ Duchy, khu vực Tam Giác Vàng, có rất nhiều người nghiện ngập ở đó. Tôi mở trung tâm thiền đặc biệt dành cho những người nghiện tại vùng đó.

Duchy Lake là biên giới giữa Miến Điện, Lào và Trung Quốc. Nhiều người gặp khó khăn vì nghiện thuốc. Trung tâm thiền cho người nghiện bắt đầu thành lập bốn năm trước. Lúc đầu có rất nhiều khó khăn. Hàng xóm láng giềng không thể chịu được những người nghiện thuốc nên hay gây sự với họ. Thế là chúng tôi đã phải chuyển chỗ đến ba lần, hết chỗ này đến chỗ khác. Giờ thì trung tâm đang vận hành thường trực ổn định. Tôi khá bận rộn nên không thể đến ở lại tại đó, cho nên đã để cho một vị tu nữ đang quản lý trung tâm dành cho người nghiện này. Nếu chúng tôi không thể kham nhẫn được những vấn đề với người nghiện thuốc thì chúng tôi đã không thể tiếp tục nhận thêm người nghiện thuốc vào trung tâm thiền.

Có cách để làm thiện pháp dành cho người nghiện, họ cần được giúp đỡ, hầu hết những người nghiện cũng muốn được cai nghiện, nhưng họ không thể tự cai được. Họ cần sự trợ giúp. Nhưng hầu hết họ không biết nương tựa vào Phật - Pháp - Tăng.

Vậy nên chúng tôi phải mở trung tâm thiền cho những người nghiện thuốc. Chúng tôi không hỗ trợ họ dùng thuốc. Chúng tôi chỉ giúp họ xả ly khỏi thuốc bằng cách giúp họ làm càng nhiều thiện pháp càng tốt. Khi nào có thời gian, tôi dự định sẽ mở rộng trung tâm thiền cho người nghiện này đến rộng khắp đại chúng. Hiện nay trung tâm đó chỉ đang thử nghiệm với một số người nghiện. Thuốc phiện là một trong những vấn đề lớn nhất của thế giới. Vậy nên tôi đang cố gắn giải quyết vấn đề này bằng cách sử dụng sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Giờ đây tôi đã tìm ra con đường làm thiện pháp cùng với những người nghiện. Sau này tôi sẽ cố gắng mở rộng trung tâm thiền cho nhiều người nghiện hơn nữa. Cũng tương tự vậy đối với những người đang làm điều xấu ác. Họ xấu ác bởi người ta xem họ là kẻ xấu. Vậy nên họ sẽ hành xử theo kiểu mà nhiều người nghĩ về họ. Nhưng chắc chắn họ cũng muốn thay đổi lối sống của mình, chỉ là họ không thể tự làm điều đó. Họ cần được giúp đỡ. Họ cần ai đó tin tưởng họ. Họ cần ai đó tin vào nỗ lực phục thiện của họ. Tôi hiểu được điều này là bởi vì đã làm việc với nhiều người bị cho là kẻ xấu.

Là một thiền sư, tôi có thể hiểu được cái tâm bên trong của họ. Họ cũng muốn làm điều thiện, họ cũng chắc chắn muốn thay đổi cuộc đời mình. Bằng cách này, tôi đang giúp đỡ nhiều người dù tốt hay xấu cùng

làm thiện pháp liên tục một cách không giới hạn. Vậy nên tôi cũng gặt hái những kết quả tương tự, nhờ giúp người khác làm thiện pháp mà tôi có thể làm thiện pháp ngày càng nhiều hơn.

Chúng ta là những gì chúng ta làm, chúng ta sẽ gặt hái những gì chúng ta cho đi. Chúng ta càng làm thiện pháp thì chúng ta càng có khả năng làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Chúng ta càng cho đi thì chúng ta càng có khả năng cho đi. Đó là nhân và quả của bản chất vô thường, từ góc độ của một người thế tục, chuyển sang cái nhìn của một thiền gia. Nhờ đó, những vấn đề sẽ được giải quyết, và chúng ta sẽ dần bớt đi những hạn chế trong hiểu biết và hành động của mình.

Question 29: If we give our donation to the people who are drug addicts or those doing evil things, would we alo get their combined bad kamma?

Answer: You may solve only the problems concerned with physical and verbal actions. If you are doing good deeds as a lay person, you will emphasize only physical and verbal actions. You can not emphasize mental action in the mind.

The life and the intelligence of normal lay people is not complete. This question appears because of asking from the side of a normal lay person. Ignorance and attachment in the mind of the person who asks the question is the real problem of asking this kind of question. People will emphasize only to solve the physical problem. It cannot solve the mental problems. Not knowing how to deal with drug addicts or bad people is mental problem. For me, when I started practicing meditation, I'm able to do good things as a meditator.

I emphasize the mind and mental action more than physical and verbal actions. The mind is the most important of all. So, that's why, as a meditator, I will emphasize to solve the mental problems. Ignorance and attachment are mental diseases or mental problems of the mind.

For the drug addicts and the bad people, they attach. There is ignorance and attachment about drugs and bad actions in their mind.

I am a meditation teacher. I have been teaching meditation for over 21 years continuously. I emphasize to change from ignorance and attachment, from all kinds of ignorance and attachment to mindfulness and detachment. The real problems of drug addicts are ignorance and attachment concerned with the drugs. The real problems of bad people are ignorance and attachment concerned with doing bad things.

For most of the people in society, their ignorance and attachment is concerned with themselves, their family, their job, their position. If they cannot detach from their ignorance and attachment, they cannot be full-time meditators, or part-time meditators, they cannot be volunteers, they cannot be nuns or monks for short term or long term… If we see from the side of the meditator, this is the same ignorance and attachment, only the object of ignorance and attachment will be different.

With this right understanding, I already opened over 100 meditation centers around the country. One of the Thabarwa center is In Duchy Lake, which is in the Golden Triangle area, where there are many drugs' addicts. I opened a meditation center especially for the drug addicts in that area.

Duchy Lake is the border between Myanmar, Laos and China. Many people are in trouble because of using drugs. That center for drug addicts started four years ago. In the beginning, there were many difficulties. Neighbours could not endure the drug addicts, making problems of the drug addicts. That's why we have to change three times from one place to another. Now the center is running regularly. I was too busy to go and stay there. That's why one of the nuns is leading at this center. If we cannot endure the problems of the drug addicts, we cannot continue accepting the drug addicts in our meditation center.

There is the way to do good deeds with the drug addicts. They're in need of help. Most of the drug addicts want to detach from the drugs, but they cannot detach by themselves. They need help. But most of the people will not rely on Buddha, Dhamma and Sangha. That's why we have to open meditation center for the drug addicts. We are not supporting them to use drugs. We are just helping them to detach from drugs by doing, by

helping them to do more and more good deeds as much as they can.

When I have time, I intend to extend drug addict meditation center for the public. Now, that center is just testing with some of the drug addicts. Drugs is one of the biggest problems around the world. That's why I'm trying to solve this problem by using the power of mindfulness and detachment. Now I already found out the way to do good deeds together with the drug addicts. Later, I will try to open drug addict meditation center for the public for more and more drug addicts.

This is the same for the people who are doing what is bad. They are bad because people accept them as bad people, bad guys. That's why they have to behave as what they are supposed to be by the public. But they want to change their life for sure, but they cannot change by themselves. They need help. They need someone who believes in them. They need someone who believes in their attempt to do what is good. And I came to understand this because of dealing with many people who are supposed to be bad guys.

As a meditation master, I can understand their inner mind. They want to do what is good, they want to change their life for sure. In this way, I'm helping many people, good or bad, to do good things continuously, limitlessly. That's why I'm also got the same result. Because of helping others to do good things, I can do good things more and more. We are what we do, we get back what we give or what we are giving. The more we do the more we can do. The more we give, the more we can give. This is cause and effect cycle of impermanent nature from the view of a layperson to the view of a meditator. In this way, the problems will be solved. There will be less and less limit in our understanding and action.

“Việc quán tưởng về những yêu cầu cá nhân này là điều thiết yếu. Việc không thể chịu đựng được sự chỉ trích là lỗi của chính mình, phát sinh từ sự bám víu và chấp thủ vào lời nói của người khác.

Reflecting on these personal requirements is essential. Inability to withstand criticism is your fault, arising from clinging to and being attached to the words of others.”

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Câu hỏi 30: Theo như lời ngài giảng, việc phước thiện và bố thí nên được làm mọi lúc, mọi nơi với mọi người và trong mọi tình huống, nhưng thực tế thì con thấy có một số trường hợp giả tạo để lừa dối lòng tốt của người khác, từ đó tâm con phát sinh nghi ngờ và con từ chối việc phát tâm bố thí, xin ngài chỉ lối cho con về việc bố thí và làm phước thiện đúng đắn. Con nguyện học theo hạnh của ngài để tu tập tinh tấn. Con xin cảm ơn ngài ạ.

Trả lời: Hầu hết họ không giỏi làm thiện pháp. Hầu hết không thể xả ly khỏi việc chỉ làm vì lợi ích cá nhân.

Chỉ có một số vị sư, sa di hay tu nữ là làm vì lợi ích của tất cả chúng sinh và vì Phật - Pháp - Tăng. Nhưng chúng ta vẫn nên cúng dường cho họ nếu họ can đảm xuất gia thành sadi hay chư tăng hay tu nữ. Nếu họ không thể xả ly khỏi đời sống thế tục trong thời gian ngắn thì chắc chắn họ cũng đã không thể xuất gia. Chúng ta nên tự vấn bản thân xem liệu mình có dám buông bỏ đời sống thế tục, buông bỏ những tài sản và người thân để trở thành tu nữ hay sadi hay chư tăng như họ hay không.

Hầu hết mọi người không dám buông bỏ đời sống thế tục, những tài sản, thân quyến cũng như những hoạt động thế gian, dù chỉ trong thời gian ngắn để xuất gia gieo duyên làm một tu nữ hay sa di hay chư tăng. Còn những vị ấy thì đã có dũng khí để buông bỏ đời sống thế tục của mình. Vậy nên chúng ta nên cúng dường cho họ. Chúng ta nên động viên để tiếp thêm dũng khí cho họ làm thiện pháp, ngay cả khi họ chưa thể làm một cách đúng đắn và chính xác lắm. Ngay cả khi họ không thể làm thiện pháp lâu dài thì họ cũng đã đủ can đảm để tạm thời buông bỏ cuộc đời và tài sản của mình.

Đây là truyền thống của việc xuất gia gieo duyên làm tu nữ hay sa di hay chư tỳ khưu. Cho nên chúng ta không cần phải nghĩ xem họ xuất gia gieo duyên hay xuất gia luôn, họ có thực hành nghiêm chỉnh không, chúng ta chỉ cần động viên họ, chúng ta chỉ cần ủng hộ để họ có thêm động lực và quyết tâm để làm thiện pháp.

Cũng sẽ có những vị tu giả, họ không xuất gia nhưng mặc y cải trang thành nhà tu và đi thu thập vật thực. Chắc chắn sẽ có những loại

nhà sư hay sa di hay tu nữ giả mạo như thế trong xã hội. Nhưng chúng ta không thể chắc được vị chúng ta đang gặp là sư thật hay sư giả. Đối với hầu hết mọi người thì rất khó để phân biệt thật giả. Nhưng nếu chúng ta có cơ hội cúng dường hay cho đi thì chúng ta nên làm để xả ly khỏi tài sản của mình, để có thể làm thiện pháp không giới hạn. Nếu ta biết cho đi thì sẽ càng gia tăng năng lực cho đi. Nếu ta không biết cho đi thì ta sẽ không có khả năng cho đi.

Nếu chúng ta nghĩ từ góc độ của người nhận hay người xin tài trợ, thì chắc chắn bất kỳ người nhận nào cũng sẽ ít nhiều muốn nhận thêm. Nếu chính chúng ta trở thành người nhận đóng góp thì chắc chắc chúng ta cũng sẽ muốn nhận thêm. Nếu chúng ta không cho đi một cách tự do, nếu chúng ta còn giới hạn sự cho đi của mình thì chúng ta cũng sẽ hạn chế những gì chúng ta nhận được. Nếu chúng ta có thể tự do cho đi tới bất kỳ ai thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ được tự do nhận lại. Với những ai đang muốn nhận thì chúng ta nên cho nếu có thể.

Cho đi là không lãng phí, cho đi chính là sự tích lũy thực sự. Chúng ta nên cố gắng cho đi đến bất cứ ai muốn nhận, những ai cần giúp đỡ hay cần tài trợ. Chúng ta càng cho đi thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi chính mình và những tài sản của mình. Nhờ đó mà sẽ ngày càng giảm đi vô minh và dính mắc trong tâm ta. Nên ta hãy cứ cho đi, cứ quyên góp, cứ cúng dường, nhất là để xả ly khỏi vô minh và dính mắc của chính mình. Nếu ta kén chọn người nhận, so đo thật-giả, giàu-nghèo… thì sẽ hạn chế việc cho đi của của mình. Làm thiện pháp mà có giới hạn thì thường thấy với mọi người trong xã hội. Cho nên chúng ta cần phải xả ly khỏi các giới hạn. Ta nên nỗ lực làm thiện pháp không giới hạn.

Đối với hầu hết mọi người thì họ rất khó cho đi, khó bố thí, cúng dường. Vậy nên tôi sẽ dạy bằng thân giáo hơn là bảo họ phải cho đi nhiều hơn. Bản thân tôi sẽ cho đi nhiều hơn, tôi sẽ cho đi bất cứ những gì tôi nhận được.

Tôi đã và đang cho lại những gì mình nhận trong hơn 21 năm liên tục. Tôi không muốn giữ bất cứ gì trong tâm như là tài sản của tôi. Nếu tôi sở hữu cái gì hay ai đó thì tôi sẽ cần chăm nom những tài sản này. Bằng

cách cho đi những tài sản đó đến ai muốn nhận, tôi sẽ có thể cho đi càng sớm càng tốt, nhờ đó tôi không cần phải canh cánh giữ gìn bất cứ gì hay bất cứ ai. Tôi chỉ cần cho lại ngay khi tôi nhận được.

Trước khi tôi mở trung tâm thiền thì tôi chỉ nhận được vật thực chứ không có khoản tịnh tài lớn nào. Cho nên tôi không cần phải giữ khoảng tịnh tài nào cả. Khi tôi mở trung tâm thiền, nhiều người muốn hỗ trợ trung tâm và do đó tôi được cúng dường ngày càng nhiều tài sản vật chất. Qua đó tôi có thể sử dụng chúng bằng cách đúng đắn là chỉ đơn thuần sử dụng mà không bám giữ hay dính mắc. Và nhờ đó tôi nhận mọi khoảng cúng dường, không phải cho tôi, mà là cho tất cả và cho Phật - Pháp - Tăng. Tôi không cần phải sở hữu cho riêng mình. Tôi chỉ cần sử dụng tất cả những vật dụng cúng dường cho những người thiếu thốn nhất trong xã hội và cho tất cả những người khác trong tăng đoàn.

Miến Điện là một quốc gia Phật giáo. Hầu hết mọi người đều là Phật tử, nhưng hầu hết họ không thể giữ giới một cách nghiêm túc. Hầu hết họ không thể hành thiền hay chánh niệm và xả ly. Vậy nên họ đang gặp nhiều vấn đề. Họ không thể tự mình sống sót. Đó là lý do vì sao việc làm thiện pháp vì lợi ích tất cả là một việc rất tốt. Làm thiện pháp thật thụ vì lợi ích của toàn thể chúng sinh và vì Phật - Pháp - Tăng là việc thực sự cần làm, việc thực sự tốt lành ở Miến Điện. Tôi đã tận dụng cơ hội này để làm thiện pháp, nhờ đó trung tâm Thabarwa có thể phát triển nhanh chóng khắp quốc gia, do nhờ làm thiện pháp đúng nơi, đúng lúc, đúng đối tượng và đúng phương pháp là chỉ làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm.

Question 30:

As your teaching said, we should do good deeds to anyone, anywhere, any time, and in any situation. But in fact, sometimes I can see there are fake people who cheat on other people to get the donations. This raises big doubts in my mind, so I don't want to dana or do good deeds to them. How should I do in such cases? Could you please guide us on how we can donate and do good deeds properly? Thank you and I wish to follow your aspirations and practice diligently.

Answer: Most of them are not skillful in doing good deeds. Most of them cannot detach from working for their own sake. Only a few monks, samaneras and nuns are working for all and for Buddha, Dhamma and Sangha.

But we should donate to them if they dare to be Samaneras or monks or nuns. If they cannot detach from their life as a layperson for temporary, they cannot ordain for sure. We should ask ourselves whether we dare to lose our life, our belongings, our family members, to be nun or Samanera or monk. Most of the people dare not lose their life, their belongings, their family, their activities as a layperson. For the temporary nun or Samanera or monk, they have the courage to lose their life as a layperson. That's why we should donate to them. We should support their courage to do good deeds, even if they cannot do skillfully or accurately. Even if they cannot do good deeds for a long time, they dare to lose their life and belongings.

This is the tradition of ordination as a temporary nun or Samanera or monk, so we don't need to think whether he can ordain for short term or long term, whether he or she can practice seriously or not. We just need to encourage them. We just need to support their courage or decision to do good deeds.

There will also be some fake monks or Samaneras or nuns also. They don't get ordination but just wear robes and collect food.

There will be this kind of fake monks or samaneras or nuns in society for sure. But we are not sure whether we meet a fake monk or real monk. For most people, it is difficult to decide who is real, who is not real. But if we have a chance to donate or to give, we should give to detach from our belongings, to do good deeds without limits. If we can give, we will be able to give. If we cannot give, we will not be able to give.

If we think from the side of the receiver or donor who is asking for donation, any receiver wants to get more or less for sure. If we become the person who receives the donation, we will also want to get more or less for sure. If we don't give freely, if we give with limits, we will also

receive with limits. If we are able to give to anyone, we will be free to get something for free. For those who want to get for free, we should give if we can.

Giving is not in vain. Giving is real saving. We should try to give to anyone who receives, who needs help or support. The more we give, the more we can detach from ourselves and our belongings.

In this way, there will be less and less ignorance and attachment in our mind. So, we should give, we should donate, especially to detach from our own ignorance and attachment. If we are choosing the receiver, who is real or fake, risk or poor, there will be limits in our giving.

Doing good deeds with limits is natural to most people in society. That's why we should try to detach from limits. We should try to do good deeds limitlessly. For most of the people, it is difficult to give or to donate. That's why I will teach by my own practice rather than asking them to donate more and more. I will donate more and more by myself, I will give whatever I get back. I have been giving back whatever I received for over 21 years continuously. I don't want to keep anything in my mind as my belongings. If I occupy something or someone, I need to take care of these belongings. By giving them to those who want to take, I will give as soon as possible.

In this way, I don't need to keep anything or anyone. I just need to give back right away as soon as I receive. Before I open my own meditation center, I received only food, no big amount of money.

That's why I don't need to keep any money. When I opened my own meditation center, many people want to support the meditation center. In this way, I was donated more and more money, materially. In this way, I can use them in the right way of using only without grasping and attaching. In this way, I receive any donation, not for me but for all and for Buddha, Dhamma dand Sangha. I don't need to occupy for myself as my belonging. I just need to use all the donated items for the most needed people in society and for all the other people in Sangha.

Myanmar is a Buddhist country. Most of the people are Buddhist but most of them cannot keep precepts seriously. Most of them cannot practice meditation or mindfulness and detachment. That's why they are in trouble. They cannot survive by themselves. That's why doing good deeds for all is really a good job. Really doing good deeds for all and for Buddha, Dhamma and Sangha is the real business, the real good job in Myanmar. I'm able to use this opportunity in this way, and Thabarwa Center can develop quickly in the country, because of doing good deeds in the right place, in the right time, with the right persons, find the right method of doing only, without grasping and attaching in the mind.

Câu hỏi 31: Trong hành thiền, đôi khi con không thể quan sát hơi thở, nên con chỉ biết quan sát hơi gió, hay âm thanh của bước chân những người đi kinh hành. Con nên làm gì ạ?

Trả lời: Thiền đi thì khác với thiền ngồi. Trong thiền đi, chúng ta phải chánh niệm về chuyển động và dừng lại để thấy được bản chất vô thường. Khi đi thì chúng ta phải di chuyển liên tục, nên chúng ta phải xả ly khỏi quá trình động và tĩnh. Chúng ta cần nhận rõ chuyển động và tĩnh lặng chỉ là bản chất vô thường. Do trong tâm có ý muốn chuyển động nên có sự chuyển động. Tâm đang điều khiển sự chuyển đông và hành động di chuyển này cũng có bản chất vô thường. Đối với gió thổi, chúng ta chỉ nên chú trọng vào động và tĩnh của cơn gió để có thể xả ly khỏi nó. Gió không phải là gì cả, nó cũng có bản chất vô thường luôn mới. Có lực tạo ra từ động và tĩnh của cơn gió và đó cũng đồng bản chất vô thường. Cả hai thân và tâm chúng ta cũng chỉ là sự kết hợp của danh và sắc, hay bản chất vô thường luôn mới. Sự di chuyển của gió hay thân ta cũng cùng bản chất vô thường. Chúng ta cần phải xả ly khỏi gió cũng như khỏi thân tâm của mình.

Âm thanh của bước chân cũng có bản chất vô thường luôn mới. Âm thanh của gió hay của bước chân hay tiếng ai đó nói chuyện cũng vậy, tất cả đều có bản chất giống nhau là vô thường luôn mới. Chúng ta phải áp dụng sự thật này khi đi kinh hành. Các chúng sinh hữu tình và vô tình,

cái gì đó hay ai đó, đàn ông hay phụ nữ… đều chỉ là do vô minh và dính mắc trong tâm.

Chỉ có vô minh và dính mắc là thật. Mục đích của hành thiền hay chánh niệm và xả ly là để tìm ra sự thật về vòng nhân quả của bản chất vô thường. Bất cứ lúc nào có nguyên nhân hay hành động thì cũng sẽ chắc chắn có kết quả hay phản ứng. Chúng ta nên ngừng lại những hành động của thân khẩu ý bằng cách làm nhiều thiện pháp hơn nữa. Nhờ đó sẽ giảm đi những hậu quả hay phản ứng. Nếu có hành động thì chắc chắn sẽ có phản ứng, nếu không có hành động thì chắc chắn cũng không có phản ứng. Vậy nên chúng ta phải thay đổi nguyên nhân hay hành động, bằng cách làm mọi loại thiện pháp với hiểu biết đúng đắn, với chánh niệm và xả ly.

Nhờ đó mà vòng nhân quả của bản chất vô thường sẽ giảm dần cho người hành thiền. Chúng ta càng gia giảm được guồng nhân quả của bản chất vô thường thì chúng ta càng có thể tạo nên cuộc sống mình mong muốn. Chúng ta cũng có thể ngăn chặn những điều xấu hay những điều không hay khỏi xảy ra. Nhờ vậy ta có được cuộc sống như ý nguyện bằng cách theo con đường trung đạo là chỉ đơn thuần làm hoặc không làm, mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm.

Question 31: During meditation, sometimes I cannot observe my breaths, so I can just observe the wind, or the sound of the steps from people doing walking meditation. What should I do?

Answer: Walking meditation is different from sitting meditation. In walking meditation, we should be mindful of the moving and stillness, which are impermanent in nature. Because of walking, we are moving continuously.

So, we need to detach from the moving and stillness process. We should try to understand that moving and stillness are just impermanent nature. Because the mind does move, there is moving. The mind is doing the move and the action of moving are also impermanent nature.

Concerning the blowing of the wind, we should emphasize only on

moving and stillness of the wind in order to detach from the wind. The wind is not something, just ever-new impermanent nature. There is the power of moving and stillness in the wind which are also impermanent in nature. Both of our body and mind are also just combination of nama and rupa, or ever-new impermanent nature. The moving of the body and the blowing of the wind are the same impermanent nature. We need to detach not only from the wind, but also from our body and mind.

The sound of stepping is also just ever-new impermanent nature. The sound of the wind or the sound of the steps or the sound of someone speaking… all these are the same ever-new impermanent nature. We need to apply this truth when we are doing meditation, when we are practicing meditation in walking position. Living beings and non-living beings, something or someone, man or woman… are just ignorance and attachment of the mind.

Only ignorance and attachment are real. The aim of practicing meditation or mindfulness and detachment is to find out the truth which is the cause-and-effect cycle of impermanent nature. Whenever there is the cause or action, there will be effect or reaction for sure. We should stop our physical, verbal and mental actions in this way by doing more and more good deeds. In this way, there will also be less and less reactions or results. If there is action, there will be reaction for sure. If there is no action, there will be no reaction for sure. So, we need to change the cause or action by doing all kinds of good deeds with right understanding and mindfulness and detachment.

In this way, the cause-and-effect cycle of impermanent nature will be less and less for the practitioner or meditator. The more we can reduce the cause-and-effect cycle of impermanent nature, the more we can create our life to be what we want or what we should do. We can also stop what is bad or what should not happen. In this way, we can create our life as we wish by following the middle way of doing or not doing only without grasping or attaching in the mind.

“Khi lời nói đã thốt ra, thì chúng đã kết thúc và tan biến. Chính sự dính mắc dai dẳng, không thể quên và không sẵn lòng tha thứ là nguyên nhân khiến chúng ta liên tục chịu đựng đau khổ và dằn vặt.

Once spoken, words are finished and gone.
It is our own persistent attachment, inability to forget, and unwillingness to forgive that repeatedly brings us suffering and torment.”

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Câu hỏi 32: Khi đi thiền hành thì con cảm thấy rất bình thường, nhưng khi ngồi thiền chỉ trong vòng 5 phút, con bắt đầu ngủ gục. Xin thiền sư cho con lời khuyên.

Trả lời: Chúng ta đã quen đi lại hoặc làm việc gì đó trong một thời gian dài và nó đã trở thành thói quen của chúng ta. Vì vậy chúng ta rất dính mắc vào những hành động trên thân của mình. Vì dính mắc vào hoạt động của thân sẽ khiến cho cơ thể cảm thấy buồn ngủ khi chúng ta ngồi thiền và bắt nó ngồi yên. Vì vậy chúng ta cần dừng lại những hành động của thân và tâm, ngoại trừ việc phải giữ chánh niệm và xả ly. Vì chúng ta dính mắc vào những hoạt động của thân, cho nên khi thân không hoạt động thì chúng ta sẽ buồn ngủ.

Bạn cần phải xả ly khỏi những hoạt động của thân mình. Bất cứ khi nào bạn hoạt động thì bạn cũng cần phải xả ly. Bất cứ khi nào hoạt động bạn hãy hoạt động bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ vậy bạn sẽ có thể xả ly khỏi những thói quen hoạt động của thân. Hãy giảm bớt tốc độ hoạt động của thân, giảm bớt những sức mạnh trong hoạt động của thân, không nên dùng quá nhiều sức khi hoạt động. Hãy cố gắng làm mọi việc một cách chậm rãi trong mọi hoạt động, và chỉ cố gắng làm để làm mà thôi. Đừng dùng sức quá nhiều và đừng chạy theo thói quen lăng xăng của thân mình. Hãy cảm nhận mình giống như một bệnh nhân, hoặc một người già, vì vậy, bạn cần phải hoạt động chậm rãi, giảm thiểu việc sử dụng sức lực trong hoạt động của mình. Theo phương pháp thiền của Ngài Mahasi, chúng ta cần phải hoạt động chậm lại trong bất cứ điều gì mình làm.

Nếu chúng ta cứ làm theo tốc độ mà chúng ta quen làm, thì chúng ta đang làm với vô minh và dính mắc. Chúng ta cần phải xả ly khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta cần phải thay đổi thói quen trong tâm, thói quen hoạt động của mình và thay đổi mọi thứ để chỉ làm với chánh niệm và xả ly mà thôi. Nếu chúng ta thực hành như thế thì chúng ta có thể tiếp tục hành thiền và làm thiện pháp ngay cả khi chúng ta đang đau bệnh hay già yếu.

Vào lúc đầu khóa thiền, bản thân tôi cũng thấy không khỏe lắm. Tôi không muốn ăn, không muốn nói chuyện, không muốn gặp ai cả, không

muốn làm gì cả, chỉ muốn nghỉ ngơi mà thôi. Nhưng khi tôi có thể hoạt động chậm lại giống như một người đang bệnh và rất yếu, thì tôi đã có thể tiếp tục làm thiện pháp và tiếp tục dạy thiền tại thiền đường cũng như tại cốc của mình. Đến hiện nay thì tôi đã cảm thấy khỏe hơn nhiều. Nhờ đó tôi đã liên tục thực hiện thiện pháp trong suốt 20 năm nay. Đây chính là sức mạnh của việc chỉ làm đơn thuần với chánh niệm và xả ly. Thậm chí cho dù ngay cả khi tôi buồn ngủ, tôi cũng có thể giảng dạy bằng tâm buồn ngủ của mình. Đó là lý do vì sao tôi không cần nghỉ nhiều. Đây là chánh kiến và phương pháp thực hành mà chúng ta nên làm theo cho dù chúng ta muốn hay không. Nếu bạn từ chối cái nhìn đúng đắn này và những thực hành đúng đắn như thế này thì bạn cũng đang từ chối con đường trung đạo. Bạn nên tiếp tục nỗ lực thực hành trong một thời gian dài liên tục. Thậm chí cho dù bạn buồn ngủ khi ngồi thiền thì cũng đừng từ bỏ, đừng bỏ cuộc. Hãy tiếp tục chiến đấu lại cơn buồn ngủ và cái tâm buồn ngủ của mình. Việc thất bại hay việc hiểu sai hay khó khăn lúc đầu không phải là vấn đề, việc ngừng thực hành mới là vấn đề.

Chúng ta sẽ không bao giờ thua cuộc nếu chúng ta không bỏ cuộc. Chúng ta sẽ chỉ thua cuộc khi chúng ta bỏ cuộc, khi chúng ta từ bỏ thực hành chánh niệm và xả ly.

Question 32: When practicing meditation, after only five minutes, I fell asleep. I have practiced meditation for one year and in daily life and I only need to sleep five hours a day. But in this meditation course, I don't know why I still fall asleep a lot while doing meditation. Could you please give me some advice or guidance on how to practice sitting meditation better and not to fall asleep any more?

Answer: Sleepiness in sitting meditation is caused by attachment to action or moving. Because walking or doing something for a long time becomes the habit, it becomes attachment to action.

Attachment to action will make you sleepy during sitting meditation. In sitting meditation, we need to detach from all the actions of our body and mind, except for mindfulness and detachment. Because of attachment to physical actions, there will be sleepiness without physical action. You

need to detach from physical actions. Whenever you are doing physical actions, you need to do with mindfulness and detachment. You need to detach from your habit.

You need to detach from your habits in your physical actions. You need to reduce the speed in each of your physical actions. You need to reduce the strength of power which you are using in your physical actions. You should try to be doing only and using only. In every physical action, you should not use your strength and your habits. You should try to be doing only. In each of physical action, you should accept yourself as a sick man or patient.

And also, you should accept yourself as an old man. In this way, you need to slow down your action. You should reduce using your strength in your physical action. In Mahasi method, we need to slow down whatever we do.

If we are doing as we used to do, we are doing with attachment. We are doing with our own ignorance and attachment. We need to detach from our own ignorance and attachment. That's why we need to change the mind. We need to change the habit. We need to change everything to be doing only with mindfulness and detachment. If we are practicing like this, we can continue practicing meditation or doing good deeds even if we are really sick and old.

In the beginning of this retreat, I was not feeling very well. I don't want to eat. I don't want to do anything. I don't want to pay attention to anything or anyone. I just want to take rest. But I'm able to use the sickness and weakness of my body and mind to continue doing good deeds, to continue teaching at the Meditation Hall and at my kuti or my room. Now I'm feeling better and better. In this way, I have been doing good deeds for over 21 years continuously. This is the power of doing only with mindfulness and detachment. Even if I'm sleepy, I'm able to teach by using the sleepy mind.

That's why I don't need to take rest a lot. This is right understanding and practice we should follow whether we like it or not. If you reject

this right understanding and practice, you will miss the middle way. So, you should try hard for long time, continuously. Even if you fall asleep in sitting meditation, you should not give up. You should continue to practice by fighting against your sleepy mind.

Facing difficulties, failures and misunderstanding are not the problem. Stopping or giving up our practice is a real problem. We will never lose if we don't give up. We will lose only when we stop our practice, or we give up in our practice.

Câu hỏi 33: Con có hai trải nghiệm đặc biệt. Đầu tiên là khi com tập trung vào hơi thở và thư giãn, con rơi vào trạng thái cảm giác mạnh, cảm giác hỷ, lạc, cảm giác như đang bay lên trời. Con cảm thấy cơ thể mình nhẹ hẫng. Và trải nghiệm thứ hai là sáng nay com cảm thấy nóng bừng trong đầu và như có một sức mạnh kì lạ nào đó đang diễn ra trong đầu. Nhưng khi con cảm thấy lo lắng hay một số trải nghiệm không tốt trong quá khứ xảy ra trong tâm trí, cảm giác này sẽ dừng lại. Con đã tập thiền gần nửa năm, mỗi ngày một giờ và trước đây, có lúc con cũng trải qua điều tương tự. Mong ngài hướng dẫn thêm cho con về cách thực hành thiền.

Trả lời: Bạn cần phải luyện tập ngày càng nhiều. Thêm thời gian, thêm kinh nghiệm, thêm khóa thiền. Sáu tháng vẫn chưa đủ. Bạn cần nhấn mạnh vào việc làm những việc tốt với chánh kiến và thực hành đúng đắn về chánh niệm và xả ly.

Bây giờ bạn chỉ là người mới bắt đầu thực hành thiền. Bạn chỉ cần tiếp tục luyện tập nhiều hơn nữa. Ngoài ra, bạn cần phải xả ly khỏi chính mình, khỏi trải nghiệm thiền của mình. Bạn càng có thể xả ly, bạn càng có thể hiểu được nhiều hơn.

Bạn thực hành thiền với sự dính mắc trong nhiều năm. Nếu bạn thực hành thiền với sự dính mắc thì bạn đang lãng phí thời gian và sẽ không có nhiều sự phát triển, tăng trưởng. Thực hành thiền định với tâm xả ly có thể ngày càng phát triển trong quá trình thực hành của bạn. Bạn cần xả

ly khỏi đối tượng khác. Nạn nên chú trọng vào quán tâm, rằng sự có mặt của chánh niệm là đối tượng cần được chánh niệm. Sự có mặt của chánh niệm và xả ly tự nó đã trọn vẹn.

Càng thực hành như thế nhiều, chúng ta càng có thể xả ly khỏi chính mình và người khác. Vô minh và dính mắc chưa trọn vẹn. Vì vô minh và dính mắc nên chúng ta không thể tự mình tồn tại được. Chúng ta cần phải dựa vào tài sản của mình và những người trong gia đình. Có rất nhiều nhu cầu được tạo ra bởi sự thiếu hiểu biết và dính mắc. Tôi ngày càng tin tưởng nhiều hơn vào hành động chánh niệm và xả ly ở hiện tại.

Tâm sẽ tự nó trọn vẹn, sẽ ngày càng ít ham muốn, bớt vô minh và hiểu lầm, sẽ ngày càng ít giận dữ, lo lắng, buồn phiền. Bây giờ bạn không thể chánh niệm được, đó là tâm hiện tại của bạn.

Đó là những gì bạn cần trong quá trình thực hành của mình. Bạn sẽ chánh niệm về tâm hiện tại của mình. Bạn cần phải xả ly khỏi cuộc sống của một cư sĩ, khỏi nhà của bạn, khỏi gia đình của bạn, khỏi của cải của bạn. Vì vô minh và dính mắc nên tâm bạn không được tự do, không mạnh mẽ.

Question 33: I have two special experiences. The first one is when I focused on my breath and relaxed, I fell into a state of a strong feeling, the joy, the delight feeling like I was flying into the sky. I felt my body was very light weighted.

And the second experience is in this morning I felt hot in the head and felt like there was a strong and strange power happening in my head. But when I felt anxiety, worried or when some bad experiences in the past happen in my mind, this feeling would stop. I have practiced meditation for nearly a half year, one hour per day and in the past, sometimes I experienced the same like this. Could you please give me more guidance on how to practice properly?

Answer: You need to practice more and more. More time, more experience, more meditation retreat. Six month is not enough. You need to emphasize on doing good deeds with right understanding and right practice of mindfulness and detachment.

Now you are just the beginner in practicing meditation. You just need to continue the practice more and more. Besides, you need to detach from yourself, from your meditation experience. The more you can detach, the more you can understand.

You've been practicing meditation with attachment for many years. If you practice meditation with attachment, you are wasting your time, there will be not much development. Practicing meditation with detachment can help your practice develop more and more. You need to detach from the other objects. You should emphasize the mind. The presence of mindfulness is the object to be mindful. The presence of mindfulness and detachment is complete by itself.

The more we are practicing like this, the more we can detach from ourselves and others. Ignorance and attachment is not complete. Because of ignorance and attachment, we cannot survive by ourselves. We need to rely on our belongings and our family members. There are a lot of needs caused by ignorance and attachment.

I rely more and more on the present action of mindfulness and detachment. The mind will be complete by itself, there will be less and less desire, less and less ignorance and misunderstanding, there will be less and less anger, worry, sorrow. Now you cannot be mindful of your present mind.

That is what you need in your practice. You need to be mindful on your present mind. You need to detach from your life as a lay person from your home, from your family, from your belongings. Because of ignorance and attachment, your mind is not free, not powerful.

Câu hỏi 34: Thưa thiền sư con đã học thiền Vipassana đến nay được gần 7 tháng, con vẫn thực hành thiền mỗi ngày khoảng 2 giờ nhưng khi thiền quán con vẫn cảm giác rất căng thẳng. Xin hỏi thiền sư có nên tập thiền định trước rồi mới tập thiền quán không ạ? Con cảm ơn và kính chúc thiền sư sức khỏe.

Trả lời: Chị nên thực hành thiền Vipassana thôi. Chị nên xả ly khỏi cơn đau và những cơn khó chịu trong thân thể mình. Do quá dính mắc với cơ thể và tâm trí mình cho nên trong thực hành hàng ngày chị sẽ gặp khó khăn. Chị nên chú trọng vào việc thực hành thiền và cố gắng xả bỏ đời sống thế tục của mình. Chị nên tham gia nhiều khóa thiền hơn nữa hoặc thậm chí có thể xuất gia gieo duyên làm một tu nữ. Do nhiều năm chị đã quen với việc dính mắc với đời sống thế tục, chị đã quen ở trong xã hội và thói quen này đã hằng sâu trong tâm trí chị, cho nên chị sẽ gặp rất nhiều khó khăn để có thể thành công khi hành thiền.

Nếu chị có thể thực hành với chánh niệm và xả ly đồng thời với công việc về bất động sản của chị, thì chị có thể thành công trong cả hai, cả việc kinh doanh bất động sản lẫn việc thực hành thiền. Nhưng bởi vì chị đã chối bỏ việc thực hành thiền và dính mắc vào công việc bất động sản của mình, cho nên điều này đã khiến chị gặp khó khăn trong việc xả ly khỏi đời sống thế tục để thực hành. Hiện nay chị đã 43 tuổi và như vậy cũng đã đủ trải đời. Chị nên ngừng lại đời sống cư sĩ của mình. Chị nên cố gắng để là một người hành thiền toàn thời gian hoặc xuất gia như một tu nữ, nhờ đó mà chị có thể giảm bớt được vô minh và dính mắc của mình và có thể thành công trong việc hành thiền.

Question 34: I have been learning Vipassana meditation for almost seven months. I practice every day for two hours, but in my practice, when I do Vipassana meditation, I feel very stressed. I'm very stressed when doing Vipassana meditation. So, I wonder whether I should practice Samatha meditation first, after that, I can practice Vipassana. Is it okay?

Note: Six months ago, she participated in a 10-day meditation course at the first monastery following the Goenka tradition. After that, she also participated in an online course. And after two courses like that, she went back to practice by herself. And she also meditated two hours every day, two hours until six hours. And she feels very tense and strongly stressed when she practices.

She is 43, she has been off work for six months. Before, she

worked at real estate as an investor for 16 years. When she participated in Vipassana meditation, she felt very painful, and she felt it was difficult to concentrate more.

Answer: You should continue only with Vipassana meditation. You just need to detach from pain or from stress. Because of strong attachment in your body and mind, it is difficult to practice.

You are difficult in your daily practice. You should emphasize practicing meditation. You should try to abandon your life as a lay person. You should stay more and more in meditation retreats.

You should try to be a temporary nun. Because of working for many years as a lay person, your attachment to yourself and society is really rooted in your mind. So, it is difficult to get success in your practice.

You should practice mindfulness and detachment together with your job. Concerned with your job of real estate, you may get success in both business and practice, but you reject practicing meditation, and you are attached to a real estate job that makes it difficult to detach. You are 43 years old, that's why there is not much need to do. You already experienced a lot in your life - that is enough.

You should stop your life as a lay person. You should try to be a full-time meditator, or ordain as a nun. In this way you can reduce your own ignorance and attachment and you can get success in your practice.

Câu hỏi 35: Khi con ngồi thiền theo hơi thở phồng lên xẹp xuống thì con sẽ nhanh đi vào giấc ngủ và ngồi không được lâu. Khi con ngồi thiền theo bài chú đại bi, tức là trì trong hơi thở thì con tỉnh táo và ngồi lâu hơn. Dạ con hành thiền như vậy đúng không ạ? Con xin tri ân.

Trả lời: Bạn đang thực hành đúng, nhưng với tâm dính mắc, dính mắc vào việc trì tụng chú, bạn cần phải xả ly khỏi việc trì tụng. Chỉ làm đơn thuần hoặc trì tụng đơn thuần thì đúng, nhưng làm hay trì tụng với sự dính mắc thì sai.

Tụng niệm kinh kệ thì đúng đắn. Nhưng việc dính mắc thì sai lầm. Vấn đề thực thụ là ở sự vô minh và dính mắc trong tâm. Vì vô minh nên bạn không biết về những lỗi lầm trong tâm mình, không biết về sự vô minh và dính mắc của chính mình. Bạn cũng có thể kết hợp việc ngồi thiền với tụng kinh, nhưng phải làm với sự xả ly và chánh niệm.

Hiện giờ bạn đang tụng niệm bằng vô minh và dính mắc. Việc tụng niệm kinh Phật Pháp thì là đúng đắn, nhưng vô minh và dính mắc thì là sai lầm. Cho nên bạn cần phải chuyển từ tụng niệm bằng vô minh và dính mắc, sang tụng niệm với chánh niệm và xả ly.

Question 35: When I sit in meditation and follow the up and down of my breath, then I will soon fall asleep, and I can't sit for long. But when I follow the mantra in my mind, when I follow the Great Compassion Mantra in my breath, then I will feel very alert and I can sit for a longer time. So, is that a correct way to practice?

Answer: What you are doing is right, but you are doing with attachment. You attach to chanting. That's why you need to detach from chanting. Doing only or chanting only is right. Chanting with attachment is not fully right. Chanting is right. Attachment is wrong. Chanting Buddhist teachings is right but attachment is wrong. The real problem is ignorance and attachment in your mind. Because of ignorance, you don't know about your mistakes, you don't know about your ignorance and attachment. You can also combine certain meditation with chanting together, but you must be able to be chanting with mindfulness and detachment. Now you are able to chant with ignorance and attachment.

Chanting Buddhist teachings is right. Ignorance and attachment are wrong. So, you need to change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment.

Câu hỏi 36: Kính bạch thiền sư, tâm con lúc nào cũng lo sợ, nhút nhát. Con muốn thoát khỏi sự kiềm chế nơi tâm. Hiện tại con có rất nhiều vấn đề và cuộc sống đang rất khó khăn, từ gia đình, công việc,

tiền bạc, hôn nhân… nhiều thứ khiến con rất tiêu cực và rối loạn. Con nên làm thế nào ạ? Con cảm ơn thiền sư.

Trả lời: Hiện tại thì chị vẫn còn rất trẻ và khỏe, nhưng chị đã không thể xả ly khỏi những chướng ngại của cuộc đời. Điều chị cần chính là sự xả ly khỏi chính mình. Chỉ chánh niệm không thì chưa đủ.

Có rất nhiều sự dính mắc trong tâm của chị. Chị dính mắc nhiều hơn nơi tâm chứ không phải nơi thân. Cho nên điều chị cần làm chính là thay đổi tâm mình. Chị nên xuất gia làm tu nữ. Đó là cách dễ nhất để thay đổi cuộc đời và thay đổi tâm của mình.

Đây cũng là cách hiệu quả nhất để xả ly khỏi đời sống thế tục. Nếu chị can đảm buông bỏ đời sống thế tục của mình và trở thành một tu nữ thì chị có thể bắt đầu một cuộc đời mới. Thậm chí cho dù nếu chị không giỏi trong việc làm thiện pháp với tư cách là một người tu thì chị cũng chắc chắn sẽ xả ly được khỏi những trải nghiệm xấu của mình ở đời sống thế tục. Nhờ đó mà những dính mắc trong tâm của chị cũng sẽ ngày một giảm đi.

Vấn đề thực sự ở đây không phải là do chị không có công việc tốt, không có tài chính tốt hay là không có cuộc hôn nhân tốt, mà vấn đề nằm ở sự dính mắc đến những kết quả, những diễn tiến trong cuộc sống của chị. Nếu chị có thể xả ly khỏi những trải nghiệm tồi tệ của mình, thì chị có thể chịu đựng, kham nhẫn được những vấn đề về tài chính, hôn nhân hay công việc. Chị chỉ cần thay đổi cuộc sống của mình thành người hành thiền toàn thời gian hoặc một người tu sĩ. Chị chỉ cần quyết định như vậy, và chỉ chú trọng vào việc hành thiền cùng với làm thiện pháp để có thể xả ly khỏi chính mình và những trải nghiệm của mình.

Chị rất thích hợp để chuyên làm thiện pháp. Nhờ đó, tâm của chị chắc chắn sẽ thay đổi. Nếu chị cảm thấy bản thân không hữu ích trong xã hội thì chị nên dùng cuộc đời mình tại một trung tâm thiền. Nhờ đó, cuộc đời chị sẽ trở nên thực sự hữu ích khi chị hành thiền toàn thời gian hoặc trở thành tu sĩ. Chị có thể xuất gia gieo duyên một thời gian ngay trong khóa thiền này, điều này rất dễ làm, nhưng giá trị của việc xuất gia thì khó mà nói hết được. Giờ thì chị đã tìm ra được giải pháp, chị chỉ cần tuân theo giải pháp này và tiếp tục thực hành. Nếu chị can đảm làm được điều

này, thì chị có thể làm được nhiều thứ và đạt được những gì mình muốn.

Tất cả những nhu cầu và mong muốn của chị sẽ được thoả mãn, sẽ được đáp ứng nhờ sức mạnh của chánh niệm và xả ly, nhờ sức mạnh của Phật-Pháp-Tăng. Chị có thể xuất gia ở Việt Nam trong vài năm và tâm của chị sẽ chắc chắn sẽ thay đổi.

Question 36: My mind is always worried and shy and timid. I want to escape the stress. I want to escape the boundary of the mind. So, what should I do?

Note: She's 30 years old. Her job is body painting for beauty, like painting on lips or eyebrows for beauty. She has been doing this job for almost one year. She finished grade 10 in education. She has been divorced for seven years and without children and is living with her parents. She has been practicing meditation for about a month. She joined a couple of meditation courses, but after that she practised meditation herself. She has a lot of thoughts in her mind and they are very confusing and she wants to practice meditation to detach from her thoughts, but she can't because there are a lot of confusing thoughts in her mind about job, work, family, marriage, life, and also finance. Nothing is good. There is too much negativity. There is a lot of chaos in life, a lot of mess in the life because she cannot make money now and her marriage life is in turmoil and there are a lot of other stresses in almost every aspect of her life.

Answer: You are still young and healthy, but you cannot detach from your past experiences. What you need is to detach from yourself. Mindfulness is not enough. There is a lot of attachment in your mind, not in your body.

You should change your mind. You should be ordained as a nun. This is the easiest way to change your life and your mind. This is the most effective detachment from your life as a layperson. If you can lose your life as a layperson, you can be a nun and then you can start a new life. And even if you are not very skillful in doing good deeds as a nun, you can detach from your experience of a layperson. In this way, the problems in your mind and the attachment in your mind will be less and less.

The real problem is not a good job, not marriage, but attachment to the bad results or consequences. If you can detach from your past experiences, you can enjoy the problems concerned with finance, marriage, and job.

You just need to change your life to be a full-time meditator or a nun. You just need to make up your mind to emphasize only on practicing meditation and doing good deeds in order to detach from yourself and your experience. You are suitable to do good deeds professionally. In this way your mind will change for sure. If you are not useful in society, you should try to use your life in meditation. In this way, your life will be really useful as a meditator or as a nun.

You can be a temporary nun in this retreat also. It is easy to do, but difficult to understand the value of a nun. Now you find the solution, so you just need to obey, to practice, to follow. If you dare to do like this, you can be what you want. Your need can be fulfilled by the power of mindfulness and detachment, by the power of Budha, Dhamma and Sanga. You should try to be a nun for a few years, and then your mind will change for sure.

Câu hỏi 37: Xin Ngài giảng cho con biết thêm, vì sao Ngài nói: Cha là vô minh, mẹ là dính mắc, và chúng ta sinh ra từ vô minh và dính mắc?

Trả lời: Thông thường thì cha là người lãnh đạo gia đình, mẹ là người đi theo. Cha thường ít dính mắc hơn mẹ, mẹ thường dính mắc nhiều hơn cha. Giữa vô minh và dính mắc thì vô minh đi trước, dính mắc theo sau, đây là trật tự vận hành của Pháp. Vậy nên có thể nói rằng vô minh hay hiểu biết sai lầm là cha, dính mắc là mẹ. Nếu không có cha thì cũng không có mẹ. Nếu có cha thì sẽ có mẹ. Nếu có mẹ thì cũng sẽ có cha. Cha và mẹ không phải là cùng một người, nhưng cùng là thành viên trong gia đình.

Tương tự, nếu có vô minh thì sẽ có dính mắc, nếu có dính mắc thì cũng có vô minh. Vô minh và dính mắc không là cùng một thứ nhưng chúng là thành viên của cùng một gia đình. Vì vậy chúng ta cần phải thực

hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa. Chúng ta càng thực hành nhiều hơn thì chúng ta càng có thể xả ly hơn khỏi vô minh và dính mắc. Chúng ta càng xả ly được thì chúng ta càng bớt dính mắc. Nếu không có vô minh thì cũng sẽ không có dính mắc. Nếu không có dính mắc thì cũng sẽ không có vô minh. Nếu không có vô minh và dính mắc thì sẽ không còn nhân quả của bản chất vô thường luôn mới, không còn vòng luân hồi bất tận nữa.

Question 37: Can you explain more about the teaching you taught in this morning Dhamma talk: "We can understand that father is ignorance, mother is attachment, and we are born by ignorance and attachment." Why is father ignorance, mother is attachment?

Answer: Normally, father is the leader, mother is the follower. Father has less attachment than mother. mother has more attachment than father. Between ignorance and attachment, ignorance is the first, attachment is the second in the condition of Dhamma. That's why we can say ignorance or misunderstanding is the father, attachment is the mother.

If there is no father, there would be no mother. If there is a father, there will be a mother. If there is a mother, there will also be a father. Father and mother are not the same person but the same family members. So, if there is ignorance, there will be attachment. If there is attachment, there will also be ignorance. Ignorance and attachment are not the same, but they are the same family members. Therefore, we need to practice mindfulness and detachment more and more. The more we can practice, the more we can detach from ignorance and attachment. The more we can detach, less and less attachment will be. If there is no ignorance, there will be no attachment. If there is no attachment, there will also be no ignorance. If there is no ignorance and attachment, there will be no more causes and effects of the new impermanent nature, no more endless life cycle.

Câu hỏi 38: Khi con thực hành thiền, con thực hành theo phương pháp hít thở sâu đưa hơi thở lên đỉnh đầu rất là khó khăn. Con bắt đầu thực hành cách đây 1 năm, lúc đầu rất khó thực hiện. Hiện tại đã có

tiến bộ 1 chút nhưng vẫn còn khó khăn. Con muốn hỏi đây là điều bình thường trong thực hành thiền và có nên tiếp tục thực hành phương pháp này hay không?

Trả lời: Điều đó không bình thường. Bạn có thể thực hành như vậy nhưng chỉ trong thời gian đầu, không phải mọi lúc, mọi thời điểm. Pháp là tự nhiên, là sự thật của tự nhiên. Nếu chúng ta muốn biết về Pháp, về sự thật hay bản chất tự nhiên thì chúng ta cần phải buông bỏ, xả ly hoặc dừng lại mọi hành động không tự nhiên của mình. Khi sự thực hành với chánh niệm và xả ly của chúng ta trở thành hợp nhất với tự nhiên thì việc thực hành của chúng ta sẽ thành công. Chúng ta cần phải thực hành để trở nên tự nhiên với bản chất vô thường luôn luôn mới. Để có thể thuận tự nhiên, chúng ta cần thoát khỏi sự vô minh và dính mắc của chính mình. Vô minh và tham ái đang tạo nên cuộc sống của chúng ta, tạo nên sự riêng tư, cá nhân, ích kỷ, khác biệt với những người khác. Tất cả những điều này chỉ là sự tạo tác của vô minh và dính mắc. Biết như vậy là hiểu được sự thật. Thực hành như vậy cũng là con đường trung đạo để đạt được giác ngộ. Có rất nhiều thiền sinh ở các trung tâm Thabarwa nhưng hầu hết họ không thể dừng lại hay từ bỏ những hành động trái tự nhiên của mình, tức là hành động vượt quá giới hạn. Đó là lý do tại sao họ không giống người khác vì đó là những hành động không thuận theo tự nhiên. Bất cứ điều gì chúng ta làm nên thuận theo tự nhiên. Tự nhiên thì đơn giản, dễ dàng và mạnh mẽ, tâm trí thuận theo tự nhiên thì đơn giản, dễ dàng và mạnh mẽ. Một tâm trí không tự nhiên thì không đơn giản, không dễ dàng, không mạnh mẽ. Đó là lý do tại sao chúng ta nên cố gắng sống thuận theo tự nhiên, chúng ta cần buông bỏ, xả ly khỏi những hành động trái tự nhiên của thân, khẩu và ý.

Question 38: When practicing meditation, I practice the deep breathing method of bringing my breath to the top of my head, which is very difficult. I started practicing 1 year ago, at first it was very difficult to do. Currently there has been a little progress but it is still difficult. I would like to ask if this is normal in meditation practice, and should we continue to practice this method?

Answer: That is not normal. You can practice like this but only for

the beginning, not for all the times. Dhamma is nature, nature's truth. If we want to know about Dhamma, about the truth or nature, we need to be natural. We need to let go or abandon or stop all our actions which are not natural. When our practices become one with nature, or our practice of mindfulness and detachment becomes one with nature, there will be success of our practice so we need to practice to be natural with ever-new impermanent nature. In order to be natural, we need to detach from our own ignorance and attachment. Ignorance and attachment are creating our lives, creating to be private, to be personal, to be selfish, to be different from others. All these are just creations of ignorance and attachment. Knowing like this is understanding the truth. Practicing like this is also a middle way to get enlightenment. Many meditators in Thabarwa centers cannot stop or abandon their unnatural actions which mean over acting, over actions. That's why they are not like other people because they are unnatural actions. Whatever we do should be natural. Nature is simple, easy and powerful, the natural mind is simple, easy and powerful. An unnatural mind is not simple, not much easy, not much powerful. That's why we should try to be natural, we need to detach from our unnatural physical, verbal and mental actions.

Câu hỏi 39: Bạch thiền sư, trước khi vào thiền và bắt đầu theo dõi hơi thở thì con rải tâm từ cho người mẹ quá cố của con. Vì con còn dính mắc vào người mẹ này. Từ nhỏ đến lớn con không có một gia đình đàng hoàng, chỉ sống với người mẹ duy nhất, nhưng con đã không làm tròn bổn phận của người con, con rất bất hiếu, hay cãi và lớn tiếng hỗn hào với mẹ. Từ khi mẹ mất con rất hối hận, nên trong lòng con giờ đây toàn là sự ân hận và lúc nào làm gì con cũng nhớ đến mẹ và cố gắng làm mọi thiện pháp để hồi hướng cho mẹ. Giờ con phải làm sao để không còn hối hận và hành thiền đúng đắn để không còn dính mắc nữa ạ? Con có cần rải tâm từ cho mẹ trước mỗi thời thiền nữa không ạ? Con cảm ơn ngài rất nhiều, con kính chúc ngài có nhiều sức khỏe để cứu rỗi chúng sinh còn vô minh. Lần đầu tiên con đọc tiểu sử ngài và con đã khóc rất nhiều. Ngài thật vĩ đại và từ bi... nguyện cho con sẽ

buông xả được như ngài... để không còn phiền não trong tâm trí. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Trả lời: Cô cần thay đổi tâm mình và những hành động của mình. Những hành động xấu của cô chính là nguyên nhân của vấn đề. Cô đã gây ra sự đau khổ cho chính mình và cho mẹ mình. Do sân hận, vô lễ, chống đối… mà cô đã làm những điều tồi tệ khiến cho bản thân mình và mẹ mình phải đau khổ. Cô cần phải thay đổi hành động của mình và tâm trí mình. Đó là điều cần thiết nhất mà cô phải làm.

Giờ đây thì mẹ cô đã qua đời rồi, nhưng sự lo lắng, sân hận, phiền muộn… vẫn còn trong tâm trí của cô. Vậy là cô đang tái phạm những sai lầm của mình trước đây. Đó là lý do vì sao tự mình cô vẫn cảm thấy đau khổ.

Nếu cô không thay đổi tâm mình, không thay đổi hiểu biết của mình, không thay đổi cái nhìn của mình, thì cô sẽ tiếp tục trong cái vòng lặp đau khổ này đến suốt đời. Nó không liên quan gì đến mẹ cô, mà nó chỉ liên quan đến chính sự sân hận, vô minh, dính mắc của chính cô. Cô đã phải chịu đau khổ như thế này không chỉ khi còn có mẹ, mà ngay cả khi chỉ còn có cô. Cô cần phải thực hành chánh niệm và xả ly trong từng khoảnh khắc hiện tại, vì chánh niệm và xả ly ở từng khoảnh khắc hiện tại là vô cùng thiết yếu để thay đổi tâm trí của cô.

Trong tâm của cô hiện giờ có rất nhiều sự ân hận, phiền muộn, lo lắng, khổ sở… Tất cả những điều này là do sự vô minh và dính mắc của chính cô. Vì vậy cô nên chú trọng nhiều hơn đến thực tập chánh niệm và xả ly, thay vì chú trọng đến vô minh và dính mắc. Điều đó sẽ giúp cô ngày một giảm dần những lo âu, sân hận, phiền muộn trong lòng. Đây mới là giải pháp cho cô.

Question 39: Before entering meditation and starting observing my breath, I often send metta to my departed mother. I know I am still really attached to my mother. Since childhood, I have had no other family members apart from her. She is my only family member but I still did not fulfill my duty as her daughter. I usually argue or quarrel and be impolite and rude to her. It's unacceptable as a

child. Since her death, I have been really regretful. I have ordained for her. My mind now is full of regret. Everything I do, I remember her, I tried to do all kinds of good deeds and dedicated the merits to my mother. What should I do now to practice and have no more attachment? Because when I sent metta to my mother, I knew I was still really attached to her so how could I share metta to my mother before every meditation session. I would like to thank you so much and wish you healthy to keep helping ignorant people. When I read your biography for the 1st time, I cried a lot, with a lot of tears in my eyes, because I feel you are so great and compassionate. I wish someday I can be as detached as you do and my mind will be free from attachment, no more attachment in my mind.

Note: I am 35 years old. My mother passed away over a year ago because of sickness. I am the only child in the family and lived with my mother since childhood until she died. I was very undisciplined, disobedient and impolite to my mother, and said rude and bad words to my mother. When I got angry with my mother, I said loudly and bad words to my mother. When I was a teenager, I got a lot of stress concerning earning money and other aspects of life with a lot of pressure from my mother. I got angry and started to throw and break things in the house, though not throwing it to my mother.

Answer: You need to change your mind, your actions. Your bad actions are the cause of the problems with you and your mother. Because of being angry, impolite, disobedient… you have done bad things that cause a lot of suffering to both you and your mother. You just need to change your mind, your actions. That is what is most needed in you.

Now your mother already passed away, but the anger, the worry, the sorrow is still in your mind. You are making the same mistake as before. That's why you are suffering alone by yourself. If you are not changing your mind, your understanding, your views, there will be endless suffering in your mind for your whole life. It's not concerned with your mother, only concerned with your anger, your ignorance. You have been suffering like this not only with your mother, but also by yourself. You need to

practice mindfulness and detachment at every present moment.

It is essential to change your mind. There is anger, worry, sorrow, resentment… all these are caused by your own ignorance and attachment. You should emphasize more mindfulness and detachment in order to detach from ignorance and attachment. In this way there will be less sorrow, anger, worry in your mind. So, this is the solution for your problem.

Câu hỏi 40: Năm 2010, con có mong muốn xuất gia làm nữ tu. Đồng thời, sau đó con có suy nghĩ muốn tự tử. sau đó con đã đến gặp vị sư, bây giờ con cũng không nhớ chính xác ngài ấy đã nói gì với con, nhưng con đã quyết định không tự tử nữa và tiếp tục cuộc sống của một người tại gia. Cho đến nay, ý định xuất gia vẫn chưa xuất hiện trở lại. con muốn hiểu được tiến trình của tâm, tại sao nó lại xảy ra như vậy?

Trả lời: Có thể ở kiếp trước cô đã xuất gia đi tu hoặc có thể cô đã tự sát, nên sự dính mắc, chấp trước đó lại xuất hiện trong tâm trí cô. Đó là sự dính mắc với kiếp trước. Vì gặp được một vị sư và được vị sư đó giúp đỡ nên cô có thể xả ly và vẫn tiếp tục sống. Cô nên làm một nữ tu. Nếu cô muốn tự mình biết câu trả lời, cô nên trở thành một tu sĩ và thực hành thiền để hiểu rõ hơn về vòng nhân quả của bản chất vô thường. Nếu cô trở thành một nữ tu sĩ thì lúc đó cô sẽ có thể làm được nhiều việc thiện hơn. Cô đã tích lũy được rất nhiều việc thiện rồi nhưng chưa đủ may mắn để được xuất gia, cô chỉ đủ may mắn để không tự tử mà thôi. Cô nên cố gắng đáp ứng nhu cầu trước đây của việc trở thành một nữ tu sĩ. Bằng cách này, cô có thể hài lòng khi trở thành một ni cô. Cô nên cố gắng trở thành một nữ tu sĩ trong tương lai. Bằng cách này, cô có thể tự mình tìm ra câu trả lời.

Tiếp tục hỏi: Cô ấy muốn hiểu thêm về quá trình suy nghĩ của mình. Đầu tiên cô muốn trở thành một nữ tu. Sau đó, cô muốn chết. Cô ấy muốn biết nguyên nhân của những suy nghĩ đó. có thể trước đây cô ấy đã giết người, giờ cô ấy muốn tự sát. Có đúng không?

Trả lời: Có thể ở kiếp trước, cô có thể đã trở thành một nữ tu sĩ và sau đó cô có thể đã tự tử. Đó là lý do tại sao có sự dính mắc trong tâm trí cô. Nếu cô không tự mình biết được câu trả lời thì nó vẫn còn đọng lại trong tâm trí cô; và nếu không được giải quyết, nó sẽ lại xuất hiện lại trong tương lai. Chỉ bằng cách làm việc thiện với chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa thì cô mới tự mình tìm được câu trả lời. Khi đó sẽ không còn sự dính mắc vào việc xuất gia và tự tử. Nếu không có hiểu biết thì sẽ có sự dính mắc. Nếu có hiểu biết thì sẽ có sự xả ly. Cô cần phải thực tập hành thiền bằng cách làm nhiều việc thiện hơn nữa. Đó chính là câu trả lời cho câu hỏi của cô.

Tôi ngày càng làm nhiều việc thiện nên tôi luôn có câu trả lời cho những thắc mắc của mình bằng chính sự thực hành của mình. Cô cần phải làm những việc tốt ngày càng nhiều để giải quyết vấn đề bằng những thiện pháp của chính mình.

Question 40: In 2010, I wanted to ordain as a nun. At the same time, I wanted to die. I went to a monk, now I don't remember what he exactly told me, but I decided not to die and stayed as a layperson. Until now, the intention of ordination has not appeared again. I want to process the mind, why did it happen like that?

Answer: Maybe in your previous life, you might have ordained as a nun, or you might have committed suicide so that attachment appeared again in your mind. It's the attachment to the previous life. Because of meeting one of the monks and getting help from that monk, you could detach and still be alive. You should be a nun if you want to know the answer by yourself. You should be a nun and meditate and then more clearly understand the cause-and-effect cycle of impermanent nature. If you had become a nun at that time, you would have been able to do more good deeds. You have already saved a lot of good deeds but are not fortunate enough to be a nun. You were just fortunate enough to not commit suicide. You should try to fulfill the previous need of being a nun. So, you should try to fulfill your previous desire. In this way, you can be satisfied to be a nun. You should try to be a nun in the future. In this way, you can find the answer by yourself.

Continue to ask a question: I want to understand more about the process of my mind. First I wanted to become a nun. Shortly after that, I wanted to die. I wanted to know the cause of those thoughts. Maybe I killed someone in the past, so now I want to kill myself. Is that right?

Answer: Maybe in your past life, you might have become a nun and then you might have committed suicide. That's why there is attachment in your mind. If you don't know the answer by yourself, it still remains in your mind; otherwise, it will appear again in future. Only by doing good deeds with mindfulness and detachment more and more will you find the answer yourself. Then there will be no attachment of being a nun and committing suicide. If there is not knowing or ignorance, there will be attachment. If there is knowing, there will be detachment. You need to practice meditation by doing all kinds of good deeds more and more. That is the answer for your question.

I have been doing good deeds more and more, so I always have answers for my questions by my own practices. You need to do good deeds more and more to solve your problems with your own good deeds.

Câu hỏi 41: Trong lúc thiền con cảm thấy tim mình đập rất nhanh, cảm giác như trống đánh ngực. Khi cảm giác này xuất hiện, con quan sát nó rất lâu ngay cả khi tôi đã trở lại với hơi thở, cảm giác này vẫn tồn tại trong suốt thời thiền thậm chí vài ngày sau đó. Nhiều khi không thực hành thiền, con vẫn có cảm giác này. Nếu con không thể duy trì chánh niệm, cơ thể con sẽ run rẩy và rung nhẹ sau khi cảm giác này xuất hiện. Làm sao con có thể thoát khỏi cảm giác này? Cảm ơn Thiền sư và chúc ngài sức khỏe.

Ghi chú: Con đã tập thiền được một năm và ba năm trước, con bắt đầu bị chứng tim đập nhanh như vậy và lúc đó con không thiền, con không chắc về điều đó. Từ khi bắt đầu thiền, con ý thức được rằng khi nhịp tim đập mạnh này xuất hiện thì cơ thể con sẽ run rẩy và rung chuyển nhẹ.

Trả lời: Bạn có sự dính mắc mạnh mẽ với nhịp đập của trái tim, đó là lý do tại sao bạn cần phải thoát khỏi nó. Để xả ly, bạn cần luyện tập ngày càng nhiều. Bạn càng có khả năng chánh niệm bao nhiêu thì bạn càng có thể buông bỏ, xả ly được bấy nhiêu. Khi bạn đang hành thiền, sẽ có hết dính mắc này đến dính mắc khác. Bây giờ sự dính mắc hiện tại liên quan đến nhịp tim của cô ấy và sẽ có sự dính mắc với những đối tượng khác. Mọi đối tượng cần phải được xả ly nên bạn càng phải nhấn mạnh đến việc thực hành thiền với Chánh niệm và Xả ly nhiều hơn nữa. Thực ra, nhịp đập của tim không phải là cái gì đó, chỉ là bản chất vô thường luôn mới, bạn cần biết rõ hơn về sự thật của tim đập. Bởi vì không biết sự thật về bản chất vô thường của nhịp đập của tim nên trong tâm bạn có dính mắc về nhịp đập của tim. Nhịp đập của trái tim là hiển nhiên nên sự dính mắc của bạn cũng hiển nhiên. Bạn cần phải tiếp tục thực hành, như vậy sẽ ngày càng ít có sự dính mắc vi tế hơn. Nhưng những sự vi tế cũng không phải là cái gì, nếu hiểu được như vậy thì bạn cũng có thể xa rời những đối tượng vi tế. Bằng cách này, bạn có thể xả ly ngày càng nhiều cái khác.

Question 41: During meditation I felt my heart beating a lot. When this feeling appeared, I observed it for a very long time even when I came back to my breath, this still persisted for the whole meditation session even a few days after that. Sometimes while not practicing meditation, I still have this feeling. If I could not maintain my mindfulness, my body would shake lightly after this feeling appeared. How should I detach from this feeling? Thank you and I wish you good health.

Note: I have been practicing meditation one year ago and have been experiencing heart beating like this three years ago, I started having this kind of fast heart beating and I did not meditate at that time, I was not sure about that. Since I started meditating, I am aware that when this beating appears then my body will shake lightly.

Answer: You have a strong attachment to heart beating that's why you need to detach from it. In order to detach, you need practice more and more. The more you are able to be mindful, the more you can detach.

When you are practicing meditation, there will be one attachment after another. Now present attachment is concerned with her heart beating and there will be attachment on other objects. Every object needs to be detached so you need to emphasize on practicing meditation with Mindfulness and Detachment more and more. Infact, beating of the heart is not something, just ever-new impermanent nature, you need to know more clearly about the truth of heart beating. Because not knowing the truth of the impermanent nature of heart beating, there is attachment in your mind about heart beating. Beating of the heart is obvious so your attachment is also obvious. You need to continue the practice, in this way there will be less and less gentle attachment. But gentleness is also not something, if you can understand like this, you can detach from gentle objects also. In this way, you can detach more and more one after another.

Câu hỏi 42:

Con năm nay 30 tuổi hiện đang sinh sống tại nước ngoài. Con đến thiền viện vào khóa thiền 2024 và tại đây con có gặp được nhân duyên đặc biệt với một người bạn nam, người này con gặp vào hai năm trước trong một lớp học. Và khi đó chúng con không hề nói chuyện với nhau. Con tin vào Đức Phật đã sắp đặt để con được gặp người đi cùng con suốt đời vì chúng con giống nhau về mọi thứ và thấu hiểu nhau như đã từng thân thuộc kiếp nào. Nhưng thời gian sắp tới con phải đi xa thời gian dài thì làm sao để con có thể tiếp tục mối nhân duyên này. Hiện tại vì công việc chúng con phải xa nhau nhưng con rất muốn giữ mối nhân duyên này vì con tin vào Đức Phật. Con và Anh ấy nên làm gì?

Trả lời:

Có rất nhiều vấn đề trong xã hội mà chúng ta không giải quyết hoặc ngay cả luật lệ, quy định của pháp luật cũng không thể giải quyết được. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải xả ly khỏi chính mình để chỉ nương tựa vào pháp bảo và làm thiện pháp.

Việc hành thiền chính là việc làm thiện pháp lớn nhất. Nếu bạn

muốn ra quyết định đúng đắn hoặc tìm được câu trả lời mà bạn cần thì bạn phải xả ly khỏi chính mình và làm thiện pháp ngày một nhiều hơn. Bạn không cần phải tự mình ra quyết định. Nếu bạn tự mình ra quyết định thì có khả năng cao đó không phải là quyết định đúng đắn. Vì vậy bạn nên cố gắng làm thiện pháp nhiều hơn và việc làm thiện pháp có thể ra quyết định giúp bạn.

Hiện nay bạn đang không biết cách rõ ràng để giải quyết vấn đề. Nếu bạn chỉ chú trọng vào việc làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly thì sức mạnh của chánh niệm và thiện pháp có thể giúp bạn ra quyết định đúng đắn và trả lời những câu hỏi của mình. Điều đó là chắc chắn. Tôi đã làm thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly liên tục. Vậy nên tôi có thể ra quyết định đúng đắn, không phải chỉ cho riêng mình mà còn cho mọi người và tôi cũng có thể tìm được câu trả lời đúng đắn không chỉ cho riêng mình mà cho tất cả mọi người. Đó chính là sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly. Nếu tôi không làm thiện pháp hoặc nếu tôi không xả ly khỏi chính mình thì tôi không thể nào ra quyết định đúng đắn được và cũng không thể nào tìm được câu trả lời thích hợp cho bản thân và cho mọi người, chắc chắn như vậy.

Bên cạnh đó, bạn cũng nên đi theo sự hướng dẫn của Phật, Pháp, Tăng. Bạn nên học kinh điển, đọc thêm nhiều về kinh điển Phật Pháp. Nhờ vậy, bạn có thể học được rất nhiều câu chuyện từ thời Đức Phật, học được rất nhiều câu chuyện từ những nhân vật trong Kinh điển, Phật Pháp. Nhờ đó mà bạn có thể có được câu trả lời đúng đắn từ việc đọc Kinh điển. Việc làm thiện pháp như thế này và học về Kinh điển, Phật Pháp có thể giúp chúng ta ra quyết định đúng đắn và có câu trả lời đúng đắn. Ngoài ra, nó còn có thể đáp ứng những nhu cầu của chúng ta. Hiện tại bạn vẫn còn trẻ, vì vậy không cần phải vội vàng. Nếu bạn có thể tiếp tục làm thiện pháp thì bạn có thể trở thành con người tốt hơn. Đối với bạn, điều này sẽ không khó để có thể có được những gì mình muốn nếu bạn có thể làm thiện pháp nhiều hơn. Thay vì dựa vào chính mình để ra quyết định thì bạn có thể dựa vào việc làm thiện pháp, dựa vào Đức Phật, Pháp, Tăng, nhờ vậy mà bạn có thể có câu trả lời cho mình, bạn có thể đạt được bất kỳ điều gì mình muốn vào đúng lúc. Khi làm thiện pháp thì bạn nên chấp

nhận bất kỳ những gì diễn ra trên thân và tâm mình và trong cuộc sống của mình bằng chánh niệm và xả ly. Bạn không nên dính mắc vào những gì mình muốn mà bạn nên chấp nhận tình huống hiện tại của mình, chấp nhận những gì đang thực sự diễn ra. Mà bạn cần phải làm thiện pháp liên tục và trong bất kỳ tình huống nào. Nhờ vậy mà mong ước của bạn chắc chắn sẽ được hoàn thành khi thời gian đúng lúc trong tương lai.

Question 42: I am 30 years old and currently living abroad. I went to the monastery for the 2024 meditation course and here I met a special destiny with a male friend, whom I met two years ago in a course. At that time, we didn't talk to each other at all. I believe that Buddha has arranged for me to meet someone who will be with me for the rest of my life because we are very similar in everything and understand each other as if we were relatives in previous lives. But we will live far away from each other for a long time in the near future, so how can I continue this relationship? Currently we have to be apart because of work, but I really want to keep this relationship because I believe in Buddha. What should he and I do?

Answer: There are many problems in society that we cannot solve by ourselves or by laws and regulations also. That's why we need to detach from ourselves in order to rely on Dhamma for doing good deeds.

This is Dhamma hall. Dhamma meditation is the greatest Dhamma. If you wanna make right decisions or to find the answer, you need to detach from yourself and do more and more good deeds. You don't need to make decisions by yourself. If you make a decision by yourself, it's not sure that it's the right decision. So, you should do more and more good deeds and doing good deeds can make decisions for you. Now you don't know clearly what to do. If you emphasize doing good deeds with mindfulness and detachment, the power of mindfulness and detachment can help you make the right decision and answer your question for sure.

I've been doing many good deeds with mindfulness and detachment. That's why I can make right decisions not only for myself, but also for others. I can find the answer not only for myself, but also for others. This

is the power of mindfulness and detachment. If I'm not doing good deeds and if I'm not detaching from myself, I cannot get right decisions and right answers for myself and others for sure.

Besides, you should follow the guidance of Buddha, Dhamma and Sangha. You should learn Buddhist literature. In this way you can learn many stories, many stories of many people in Buddhist literature. In this way you can get the answer from reading Buddhist literature also.

Doing good deeds like this and reading Buddhist literature can help us to make the right decision and to get the right answer. Besides, it can fulfil our needs. You're still young, that's why you don't need to be in a hurry, if you continue doing good deeds, you can make better and better versions of yourself. Not much difficult to get what you want if you're able to do good deeds more and more

Instead of relying on yourself by making decisions by yourself and trying to find the answer by yourself, just rely on doing good deeds, on Buddha, Dhamma and Sangha. In this way, you can get the answer, you can get whatever you want at the right time.

Now you're doing good deeds. That's why you should accept whatever happens in your mind and in your life with mindfulness and detachment. You should not accept what you want to be. You must accept what is happening now. You must be able to do good deeds continuously in any situation. In this way, your wish will surely be fulfilled in the future.

Câu hỏi 43: Làm thế nào chúng ta có thể duy trì thiền tập trong cuộc sống hàng ngày? Con học Phật giáo Nguyên thủy và thực hành thiền từ tháng 9 năm 2021, lúc đó con thực tập theo phương pháp niệm Arahant. Con đã tham gia một khóa học online kéo dài 3 ngày vì đó là thời gian khóa học do Covid và sau đó con luyện tập ít nhất một giờ mỗi ngày và điều đó kéo dài trong một năm. Con có niềm tin mãnh liệt rằng thiền là tất cả trong cuộc sống. Hiện tại con đã có một đứa con

gần một tuổi. Từ khi có thai, con không biết vì tâm trí hay sức khỏe thể chất của mình mà con đã ngừng thiền được một năm rưỡi. Vì thế mà con rất hối tiếc và tiếc nuối về khoảng thời gian mình đã không thu xếp để hành thiền trong đời. Bây giờ con đã thu xếp xong mọi việc và muốn tham gia khóa tu này. Con gái con hiện không sống với con; sau khóa tu con sẽ mang bé về ở cùng. Con biết khi bé ở nhà, con sẽ bận rộn hơn nên con lo rằng khi tham gia khóa tu này và trở lại cuộc sống bình thường có lẽ con phải ngừng thiền. Đó là lý do tại sao con cần lời khuyên của ngài về cách duy trì thiền định trong cuộc sống hàng ngày. Hàng ngày dù không hành thiền nhưng con vẫn nghe pháp thoại và làm việc thiện. con không chắc có lẽ nội lực của con chưa đủ mạnh để thúc đẩy con hành thiền.

Ghi chú: Con 30 tuổi. Hiện đang làm quản lý nhân sự và đã đi làm hơn 7 năm kể từ khi con tốt nghiệp. Vì công việc nên con phải tiếp xúc với rất nhiều người. Khi nơi làm việc bình thường, con không có việc phải xử lý. Khi có mâu thuẫn giữa mọi người, đó là công việc của con để giải quyết. Con phải mất một giờ để đến văn phòng và một giờ nữa để quay về. con cảm thấy mình muốn ngồi thêm 1 giờ hoặc hơn thế. Rất nhiều thay đổi trong cuộc sống sau một năm, con cảm thấy cơ thể mình không được khỏe và chắc chắn tâm trí của con cũng không được tốt vì vô minh và dính mắc. Con thắc mắc, trong trường hợp này, con có niềm tin mãnh liệt vào Phật giáo, Phật Pháp và Tăng đoàn và con cố gắng làm những việc tốt, nghe pháp thoại hàng ngày. Khi phải tiếp xúc với nhiều người, con luôn khuyến khích họ suy nghĩ tích cực và làm những điều tốt đẹp như lời Phật dạy và con cũng khuyến khích bản thân mình làm những điều tốt như vậy. Đó có thể là nguyên nhân để con đến gần hơn với đạo Phật. Con không biết điều gì đã khiến con ngừng thiền. Khi con ngồi được khoảng 5 phút thì con không thể kiềm chế được mình để tiếp tục tập luyện. Trong tâm trí con rối bời, tâm trạng không thoải mái và chánh niệm như trước, dễ nổi giận với mọi thứ. con không đi du lịch để thư giãn mà nghĩ rằng cách duy nhất để thoát khỏi tình trạng hiện tại là thiền định. Con sợ rằng con sẽ lại ngừng thiền trong tương lai. Con kết hôn từ tháng 11 năm 2021, cưới nhau được nửa năm, chồng con ở tỉnh khác do lệnh phong tỏa vì Covid. Trước khi biết về Nguyên thủy, con là người có

tư duy logic và làm những điều tốt. Con nghĩ điều đó dẫn đến việc con nghiên cứu các bài pháp thoại và con khá thích thú khi làm điều đó. Trong thời gian cách ly, công việc của con khá căng thẳng vì công việc của con là chấm dứt hợp đồng với mọi người. Chúng con không có đủ việc làm cho tất cả mọi người nên công ty cắt giảm số lượng công nhân, lương và các vị trí nghề nghiệp; đó là lý do tại sao lúc đó con rất căng thẳng. Khi chưa có việc làm, con có thời gian tìm kiếm và tham gia các khóa tu thiền vì con muốn biết thiền tốt như thế nào. Mặc dù trong vài tháng khi con tu tập, chồng con, lúc đó chưa biết gì về Phật giáo, không muốn con lãng phí thời gian vào việc chỉ ngồi đó và không làm gì cả. Dù sao con cũng có thể vượt qua dù chồng con hay gia đình con cũng không động viên con. Nhưng bây giờ con không thể khuyến khích mình tu tập dù nó không quá khó, dù con không biết tại sao nên con đặt câu hỏi tại sao con không thể kiểm soát được việc hành thiền của mình.

Trả lời: Mọi hoạt động xã hội đều cản trở bạn thiền. Kết hôn, sinh con và chăm sóc em bé, tất cả đều là những hoạt động xã hội. Vì quá chú tâm vào những hoạt động xã hội đó nên bạn gặp khó khăn trong việc thực hành thiền trong cuộc sống hàng ngày. Nếu chúng ta biết nhiều hơn về tác động của các hoạt động xã hội, chúng ta sẽ không kết hôn, không sinh con, không làm việc để kiếm tiền, chúng ta sẽ không tiếp tục cuộc sống của một cư sĩ hay cuộc sống bình thường của chúng sinh. Vì không biết tác động của các hoạt động xã hội và đời sống bình thường của người tại gia nên chúng ta tiếp tục sống như một cư sĩ và công việc của chúng ta là hoạt động xã hội.

Trong hoàn cảnh hiện tại, bạn bận rộn với công việc, bận rộn với con cái nên việc thực tập trong cuộc sống hàng ngày khó khăn. Chỉ khi bạn nỗ lực thực hành, bạn mới có thể tiếp tục thực hành, thì bạn mới có thể thành công với thiền. Nó có thể thực sự khó khăn, nhưng không có sự lựa chọn nào khác, dù dễ hay khó, bạn chỉ cần tiếp tục thực hành. Nếu bạn dừng lại, việc bắt đầu lại sau này sẽ khó khăn hơn. Đó là lý do tại sao bạn không nên ngừng thực hành hành thiền và sau đó bạn nên tiếp tục luyện tập, dù có rất nhiều khó khăn.

Chỉ cần chịu đựng mọi khó khăn; nếu bạn có thể chịu đựng được, bạn

có thể tiếp tục thực hành hành thiền. nếu bạn có thể chịu đựng được, bạn có thể tiếp tục luyện tập. Nếu ngừng hành thiền thì sẽ khó biết được nỗi khổ của chúng sinh. Nếu không biết điều đó thì sẽ khó xả ly khỏi xã hội. Nếu tiếp tục, tâm sẽ càng thêm đau khổ; điều tốt là bạn sẽ có khả năng chịu đựng nhiều đau khổ hơn. Nếu bạn có thể kham nhẫn được đau khổ thì đau khổ sẽ không còn là vấn đề với bạn nữa. Không phải vì đau khổ mà là vì sự dính mắc vào đau khổ nên bạn mới đang gặp khó khăn cả về thể xác lẫn tinh thần.

Đối với tôi, tôi đã làm những việc thiện và tu tập thiền trong những hoàn cảnh tồi tệ hơn, nên tôi có năng lực thực hành và dạy thiền một cách thoải mái không giới hạn.

Bạn nên lắng nghe lời dạy của tôi, bạn có thể nhận được sự giúp đỡ của tôi bằng cách lắng nghe lời dạy của tôi. Tôi cần sức mạnh chánh niệm và xả ly mạnh mẽ hơn bằng cách lắng nghe lời dạy của tôi. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm.

Thời gian đang trôi qua, mọi thứ đang trôi qua. Khó khăn này rồi cũng sẽ qua. Bạn cứ đợi cho nó qua rồi sẽ có thể thuần thục hơn khi hành thiền. Có rất nhiều người như bạn gặp khó khăn trong việc tu tập trong cuộc sống hàng ngày, nếu bạn giải quyết được vấn đề của mình thì bạn cũng có thể giúp đỡ người khác. Bạn nên cố gắng hết sức, không chỉ cho bản thân bạn mà cho cả những người khác.

Question 43: How can we maintain meditation in daily life? I learned Theravada Buddhism and meditation from September 2021. At that time, I practiced reciting Arahant. I joined a 3-day online course because it was a lockdown period due to Covid and then I practiced at least one hour everyday and that lasted for a year. I had a strong belief that meditation is everything in life. Since I was pregnant, I have a kid who is nearly one year old now. I don't know because of my mind or physical health that I stopped meditation for one and a half years so far. Because of that, I have attachment and regret about the time I didn't arrange to meditate in life. Now I have arranged everything and want to join this retreat. My daughter doesn't live with me at the moment; after the retreat I will bring

her back with me. I know when she is back home, I will be busier so I worry that when I join this retreat and come back to normal life maybe I must stop meditation again. That's why I need your advice on how to maintain meditation in daily life. Everyday even though I don't practice meditation, I still listen to Dhamma talks and do good deeds. I'm not sure maybe my inner power is not strong enough to motivate me to practice meditation.

Note: I am 30 years old and currently working as anp HR manager. I have been working for 7 years since I graduated. Because of my job, I need to deal with a lot of people, when the workplace is normal, there is nothing for me to handle. When there are conflicts and anger between people, that's my job to solve. It takes me an hour to get to the office and another hour for the way back. A lot of changes in life after a year, I don't feel well with my physical body and for sure my mind is also not well because of ignorance and attachment. I'm wondering, in this case, I have a strong belief in Buddhism, Buddha, Dhamma and Sangha and I try to do good deeds, listen to dhamma talks every day. When I have to deal with many people, I always encourage them to think positively and do good things like what Buddha taught, and I also encourage myself that way to do good things. That may be the cause for me to get closer to Buddhism. I don't know what caused me to stop meditation. When I was sitting for like 5 minutes then I couldn't control myself to continue practicing. There is a mess in my mind, I don't feel well and mindful like before, easily getting angry with everything. I don't travel to relax but think that the only way to get rid of the current situation is meditation. I'm afraid I will stop meditation again in future. I have been married since Nov 2021. After marriage for half a year, my husband stayed in another province due to Covid lockdown. Before I knew about Theravada, I'm the one being into logical thinking and doing good things. I think that leads me to study Dhamma talks and I quite enjoy doing that. During lock down time, my job was quite stressful because my job was to terminate people. We didn't have enough works for all people, so the company cut off the amount of workers, salary and occupation slots; that's why I was so stressed at that time. When the workforce didn't occur, I had time to look for and join

meditation retreats as I wanted to know how good meditation is. Even though for a couple of months when I practiced, my husband, who didn't know anything about Buddhism at that moment, didn't want me to waste time just to sit there and do nothing. I could overcome it anyway even though my husband or my family didn't encourage me. But now I cannot encourage myself to practice meditation even though it's not too hard, I think. I don't know why, so I question why I cannot control my practice.

Answer: All social activities are disturbing you to meditate. Getting married, giving birth, and taking care of a baby, all of these are social activities. Because of putting attention on those social activities, you're having difficulty practicing meditation in daily life. If we know more about the side effects of social activities, we will not get married, we will not have babies, we will not work for money, we will not continue our lives as lay people or normal life of living beings. Because of not knowing about the side effects of social activities and normal life of lay human beings, we continue to live as a lay person and our jobs are social activities.

In your present situation, you're busy with your job, your baby. That's why it's difficult to practice in daily life. Only when you try hard in practice, you can continue to practice, you will get success with meditation. It can be really difficult. But there's no choice, whether it is easy or difficult, just need to continue your practice. If you stop, it will be more difficult to start again in the future. That's why you should not stop practicing and then you should continue practicing, although there are many difficulties. Just need to endure all difficulties; if you can endure, you can continue to practice. If you stop practicing meditation, it will be difficult to know about the suffering of living beings. If you don't know that, it will be difficult to detach from society.

If you continue, there will be more and more suffering in mind; the good point is you will be more able to endure more suffering. If you can detach from suffering, suffering will be no problem to you. Not because of suffering, but because of attachment to suffering, you're in difficulty in both body and mind.

For me, I have been doing good deeds and practicing meditation in worse situations. That's why I have the power to practice and teach meditation freely without limit. You should listen to my teaching; you can get my help by listening to my teachings. I need stronger power of mindfulness and detachment by listening to my teachings. That's the best you can do.

Time is changing. Everything is changing. You need to wait for it to change and then you can be skillful in practicing meditation. There are many people like you who have difficulties of practicing in daily life. If you can solve your problems, you also can help others. You should try hard, not only for yourself but also for others.

Câu hỏi 44: Con bạch thầy, công việc của con hiện tại là thần số học, do nhà toán học Pitago nghiên cứu về các con số dựa trên ngày tháng năm sinh theo căn cước công dân.

Nó có thể gọi là nghề life coach định hướng cuộc sống. Nó là công cụ giúp con người sống tốt hơn dựa trên ba nền tảng: đạo đức - trí tuệ - nghị lực. Công cụ đó cũng như nhà tiên tri đoán trước tương lai. Nghề đó có tốt hơn nghề bất động sản không? Con đang muốn tập trung cho một công việc, và nghề đó có nghiệp gì? Con tri ân sư.

Trả lời: Thứ tạo ra cuộc sống của chúng ta là vô minh và dính mắc, vì vậy chúng ta cần phải đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Còn chuyện làm công việc gì thì không quan trọng. Cô có thể dạy thiền, có thể giúp mọi người, có thể hướng dẫn mọi người… làm gì cũng được, nhưng chỉ làm với chánh niệm và xả ly thôi. Chánh niệm và xả ly chính là công việc tốt nhất. Không có gì ngoài việc đó là hoàn thiện cả, cả nghề thần số học hay bất động sản hay bất kỳ nghề nào cũng vậy, không có nghề nghiệp nào là hoàn hảo trọn vẹn cả. Mà chỉ có chánh niệm và xả ly mới là công việc tốt nhất.

Càng làm những công việc thế gian thì chúng ta sẽ càng hiểu ra rằng những hoạt động xã hội thì đầy khiếm khuyết.

Hiện tại cô đang bị dính mắc vào thần số học thì cô có thể tiếp tục, nhưng hãy chú trọng nhiều hơn đến chánh niệm và xả ly. Nếu như cô có thể vận dụng sức mạnh của chánh niệm và xả ly thì cô có thể làm được rất nhiều điều, dù là kiểu việc làm nào cũng sẽ không còn quan trọng nữa, quan trọng chỉ là chánh niệm và xả ly.

Đối với tôi thì tôi từng làm rất nhiều loại công việc khác nhau. Từ chăm sóc sức khỏe, y tế, kinh doanh, thành lập những trung tâm cứu hộ, v.v. những việc đó thì không quan trọng, mà quan trọng là tôi làm bằng chánh niệm và xả ly. Điều đó mới là quan trọng. Và tôi cũng muốn mang giáo huấn của mình đến nhiều người, vì vậy tôi đã thành lập nhiều trung tâm thiền. Tôi có thể làm bất cứ gì và là bất cứ ai, nhưng điều đó không quan trọng, mà điều quan trọng là tôi chỉ dùng đời mình để làm với chánh niệm và xả ly mà thôi. Đó là việc mà cô nên làm, và đó cũng là việc mà tất cả chúng ta nên làm.

Question 44: My current job is a numerologist, meaning like foretelling people's lives based on the numbers of their date of birth. It can be called life coaching, and it helps with guiding people's lives based on 3 core principles: morality, wisdom and will power. It's also a kind of fortune telling, predicting the future. Is such job better than real estate jobs? What kamma will it create? I want to focus on a career in this field.

Answer: The real creator is ignorance and attachment. We need to change from ignorance and attachment to mindfulness and detachment. What we are doing is not important. We can do real estate, we can teach meditation, help people… but to be doing only with mindfulness and detachment may be the best job we can do.

Nothing is complete; whether real estate, business or numerology… nothing is complete, nothing is sure. The more we do, the more we can understand about the weaknesses and side effects of these social activities.

Now you're attached to numerology, so continue that job but emphasize more on mindfulness and detachment. If you can use the power of mindfulness and detachment, you can do many things. What

you're doing is not much important anymore.

For me, I was busy with politics, education, healthcare, peace and rescue centers… But what I am doing is not very important. To be doing only with mindfulness and detachment is really important.

Most people don't care about doing only with mindfulness and detachment. That's why I introduce myself as a meditator, as a meditation teacher, as a volunteer… - that is easy to understand. I established many meditation centers, or I am the founder of meditation centers - that is easy to understand but that is not very important for me. I can be anything, anyone, but I will use my life and my belongings to be using only with mindfulness and detachment.

You should also emphasize doing only with mindfulness and detachment. This is what we all need to do.

Câu hỏi 45: Con thưa Ngài, con vẫn đang thắc mắc về từ "duyên", như nhân duyên, duyên khởi, và tuỳ duyên. Mình nên hiểu từ "duyên" như thế nào cho đúng ạ?

Thứ nữa, con không biết nhân nào khiến cho mình dính mắc tới tiền. Mặc dù con không quá thiếu thốn tiền bạc nhưng đâu đó ở trong tâm, con có cảm nhận được mình vẫn còn có dính mắc vào nó mà không biết tại sao, điều gì làm mình còn dính mắc vào tiền.

Và cuối cùng, nên hiểu như thế nào về chánh niệm ạ?

Trả lời: Tất cả những câu trả lời có liên quan thì sẽ được ghi nhận và thấu hiểu thông qua sự thực hành của cô. Điều mà cô cần làm là tiếp tục sự thực hành của mình, giống như giờ đây, như là một cô tu nữ. Cô cần phải tiếp tục kham nhẫn để có thể tiếp tục sự thực hành của mình. Nếu như hiện nay cô chưa thể hiểu thì cô hãy cố gắng xả ly khỏi sự không hiểu biết đó - những cái còn chưa rõ về "nhân duyên, duyên khởi, tùy duyên" hoặc về "chánh niệm".

Sau khi sự thực hành đã được hoàn mãn, khi mà vô minh đã được

đoạn tận, hoặc là sự không hiểu biết đã được rõ thông thì cô sẽ hiểu một cách tường tận về thế nào là nhân duyên và thế nào là chánh niệm.

Nếu như cô không thể xả ly khỏi tiền bạc thì hãy học cách xả ly khỏi những dính mắc tới tiền bạc ở trong tâm bằng hiểu biết đúng rằng: Sự dính mắc vào tiền bạc cũng không thường hằng. Giờ đây cô nên học nhận diện nhiều hơn dấu hiệu về những dính mắc tiền bạc ở trong tâm.

Nếu mà cô càng hiểu về điều này càng nhiều thì cô sẽ càng bớ dính mắc tiền bạc ở trong tâm. Hiểu biết về sự thật chính là hiểu biết đúng đắn, hiểu về điều đúng. Bây giờ cô đang thực hành trên con đường đúng đắn. Điều cô cần làm chỉ là hãy tiếp tục sự thực hành. Chỉ có thực hành cô mới có thể đạt được điều mình đang theo đuổi, hãy cố gắng tiếp tục.

Question 45: Dear Sayadaw, I'm wondering about the term "conditions" and things related to that, such as Dependent Origination, Conditional Origination, flowing with conditions, etc. How can we understand about conditions, and everything is based on conditions?

And also, I don't know what makes me so attached to money. Even though I have enough money to spend, I still feel somehow attached to it but I don't know why. By practicing meditation, I can see that in my mind there is some attachment to consuming money, but I can not stop it.

And the third question is, what is mindfulness?

Answer: All the answers are concerned with your practice. You just need to continue your practice like this as a nun.

You need to be patient to continue the practice. If you cannot understand now, you should detach from not understanding about "conditions" or "mindfulness". At the end of ignorance or not understanding, there will be understanding about "conditions" or mindfulness.

If you cannot detach from money, you should detach from attachment to money with the right understanding that attachment on money is not

permanent. Now you should learn about your own attachment to money more and more. The more you know about your money attachment, the less money attachment will be. Knowing the truth is knowing what is right. You are on the right way; you just need to continue your practice. Only practice makes perfect. Keep on practicing.

Câu hỏi 46: Con xin hỏi Ngài về việc thực hành thiền học về thiền Vipassana, tứ niệm xứ về quán cảm thọ của vị sư cô Hằng Liên tại Việt Nam. Dạ con chưa được học các phương pháp quán khác như là: quán thân, quán tâm, quán Pháp.

Trong khóa thiền đợt này của Ngài Thiền sư hướng dẫn, Ngài thường nhấn mạnh tới chánh niệm và xả ly không hướng dẫn cụ thể một phương pháp nào trong 4 cái phương pháp tứ niệm xứ là: thân, thọ, tâm, pháp kể trên. Nên con muốn nhờ Ngài hướng dẫn thêm. Với thực hành thiền thì con nên lựa chọn phương pháp nào trong phương pháp thân thọ tâm pháp vậy hay là quán tất cả cùng một lúc trong cùng một thời điểm ạ?

Trả lời: Anh cần phải trở thành một thiền sinh thực sự. Thật sự bây giờ anh chưa phải là một thiền sinh. Vì thế cho nên anh cần phải thực hành phương pháp này một cách liên tục để trở thành một hành giả thiền sinh đúng nghĩa. Có thể hiểu thế này: Một học sinh, sinh viên khi người đó đến trường thì đương nhiên đã trở thành một sinh viên và một người đi học.

Nếu như ai đó nghĩ rằng bây giờ cần phải đi học, không biết học trường gì, không biết học môn học nào thì người đó chưa được gọi là một học sinh sinh viên. Người đó chỉ đang nghĩ về việc mình là một học sinh sinh viên mà thôi. Thì điều mà người ấy cần là đi đến trường, cũng như là anh vậy, anh cần thực hành thiền. Anh cần phải đến trường, đó chính là khóa tu, là thiền viện để thực hành.

Có rất nhiều phương pháp thực hành thiền, có rất nhiều trung tâm thiền, cũng như có rất nhiều thiền sư. Điều anh cần phải làm là hãy cố gắng thực hành thiền. Giờ đây anh cũng có thể gọi là đang thực hành thiền nhưng anh vẫn chưa thể hiểu được công việc mình đang làm, anh

không thể hiểu được mình đang thực hành thiền. Điều mà anh cần phải làm đó là hãy cố gắng thực hành, anh cần dính mắc nhiều hơn vào việc thực hành thiền. Và như vậy trong tâm mình chỉ có chú trọng nhiều hơn vào việc thực hành mà thôi.

Giống như cách mà người học sinh đi đến trường vậy. Có rất nhiều người được gọi là học sinh. Những ai đi đến trường một cách đều đặn thì được gọi là học sinh, đơn giản như vậy.

Nhưng có những người khác họ chưa thể nào lựa chọn và đưa ra quyết định, ví dụ như chọn được trường học, hoặc chưa dám từ bỏ ngôi nhà của mình để đến trường, hoặc là chưa có quyết định để trở thành học sinh thì người đó chưa được gọi là học sinh. Bây giờ anh chỉ cần giữ chánh niệm và xả ly khỏi đối tượng mà anh đang giữ chánh niệm. Những gì mà anh làm đến thời điểm này là đúng đắn, nhưng do có sự dính mắc cho nên nó trở thành sai lầm. Bởi vì có dính mắc vào phương pháp thực hành thì điều này là tà kiến, là sai lầm.

Điều mà anh cần làm là xả ly đối tượng mà mình đang giữ chánh niệm. Chỉ khi anh có thể chú trọng đến sự thực hành chánh niệm và xả ly thì tâm của anh mới có thể trở thành một hành giả thật sự và vấn đề mới được giải quyết.

Question 46: **I would like to ask you about the meditation practice of Vipassana meditation about observation of the sensation taught by nun Hang Lien in Vietnam. I have not yet learned other methods of observation such as: observation of the body, observation of the mind, and observation of the Dhamma.**

In this meditation course, you often emphasize mindfulness and detachment without specifically emphasize any of the four methods of mindfulness: body, sensation, mind, dhamma as mentioned above. So, I want to ask you for more guidance. When practicing meditation, which method should I choose from the four methods of mindfulness: body, feeling, mind, dhamma, or should I meditate on all at the same time?

Answer: You need to be a meditator. Now you are not a meditator yet. To be a meditator, you need to practice meditation continuously. Like a student, if someone goes to school, he becomes a student. If someone is thinking which school to go, what time to go, he's not a student. He's just thinking about being a student. So, what he needs is to go to school, to practice meditation. There are many methods, many meditation centers, and many meditation teachers, so he needs to practice meditation.

Now you are also practicing meditation but you don't understand yet. You need more practice, you need to attach to practicing meditation. You should emphasize on your own practice like a student. There are many students in society. Anyone who goes to school regularly will be a student. If someone cannot make a decision on which school to go to, they cannot go to school or go away from home, they cannot be a student.

So, you should be mindful and detached from the method, from the object to be mindful. What you are doing is right. But attachment on the method is wrong.

You need to detach from the method, from the object of mindfulness. If you can emphasize on your practice of mindfulness and detachment, your mind will be a real meditator. And then, your mind will not think of the object to be mindful, the method to be mindful. Only if you emphasize on the practice of mindfulness and detachment will your mind be a real meditator and the problems will be solved.

Câu hỏi 47: Con gặp cơn đau trong lúc thực hành thiền, nhưng cho dù con gặp cơn đau đến mấy thì con vẫn tiếp tục quan sát hơi thở, và sau 1 thời gian quan sát hơi thở thì con cũng cảm thấy cơn đau dịu dần đi. Con xin Ngài dạy cho con rõ tác dụng trị liệu mà con trải nghiệm được, có phải bước đầu của xả ly không ạ?

Trả lời: Chúng ta luôn sống với tâm của mình trong giây phút hiện tại. Tâm của mình trong giây phút hiện tại cũng chính là bản chất vô thường luôn mới. Bất kể khi nào chúng ta thực hành thiền, chúng ta cần

sử dụng tâm của mình trong hiện tại hướng về 1 đối tượng nào đó để có thể thực hành chánh niệm. Chúng ta có thể sử dụng hơi thở của mình, hơi thở ra hơi thở vào là đối tượng chính để thực hành chánh niệm. Chúng ta cần thực hành liên tục. Thực hành đi thực hành lại. Chúng ta không nên để tâm của mình rong ruổi tự do và đồng thời chúng ta không nên để tâm của mình nghĩ về 1 ai đó hay cái gì đó, mà chúng ta nên liên tục sử dụng tâm của mình trong thời gian hiện tại để luôn chú tâm vào việc thực hành chánh niệm và xả ly. Tâm của chúng ta trong thời điểm hiện tại nên luôn luôn bận rộn trong việc thực hành chánh niệm và xả ly. Tất cả mọi người và tất cả mọi thứ bao gồm cả tiến trình tự nhiên của hơi thở chúng ta đều là đối tượng để chúng ta chánh niệm và xả ly. Bất kể chúng sinh hay đồ vật nào, đều chỉ để chánh niệm và xả ly mà thôi. Ngay cả bản thân hoạt động chánh niệm trong giây phút hiện tại, cũng chỉ để chánh niệm và xả ly mà thôi.

Và việc hành thiền chính là công việc của tâm trí. Hành thiền chính là chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta không thực hành thiền thì sẽ có sự vô minh hay hiểu biết sai lầm, hay sự dính mắc ở trong tâm trí của chúng ta. Nếu tâm của chúng ta không thực hành chánh niệm và xả ly thì tâm của chúng ta sẽ luôn luôn bận rộn với sự vô minh và dính mắc.

Giờ đây bằng việc thực hành thiền, bạn có thể chánh niệm trên hơi thở của mình, chính vì vậy bạn có thể xả ly khỏi cơn đau trên cơ thể của mình khi bạn đang thực hành thiền. Nếu bạn không chánh niệm trên hơi thở của mình, bạn có thể chánh niệm trên cơn đau của mình. Do vô minh chúng ta thường hiểu lầm rằng cơn đau là 1 cái gì đó tồi tệ. Tuy nhiên nếu chúng ta chánh niệm trên cơn đau với sự xả ly thì chúng ta có thể nhận diện được sự thật của cơn đau, và sự thật của cơn đau chính là không là gì cả, không phải cái gì đó, mà chỉ là những nhân và quả hiện ra và biến mất trong bản chất vô thường luôn mới.

Chánh niệm và xả ly có thể giúp ta thấu rõ sự thật của cơn đau, bằng cách này việc chịu một cơn đau nào đó không còn là vấn đề trong tâm của chúng ta nữa. Tốt hay xấu, đau đớn hay dễ chịu, tất cả những điều này đều không phải cái gì đó mà chỉ là bản chất vô thường luôn mới chỉ để trải nghiệm mà thôi, không phải bám chấp hay dính mắc trong tâm,

đây chính là sự hiểu biết đúng đắn về hơi thở, về cơn đau và về tất cả các loại đau đớn trên thân và tâm của chúng ta. Vậy nên bạn chỉ cần tiếp tục thực hành cho tới khi hiểu biết của bạn hoàn toàn hợp nhất với bản chất vô thường luôn mới.

Question 47: I experienced pain while practicing meditation, but no matter how much pain I experienced, I continued to observe my breathing, and after that, I felt the pain gradually decrease. Can you explain more about this? And is it the first step of detachment?

Answer: We are alive with the present moment mind. Present moment mind is an ever-new impermanent nature. When practicing meditation, we need to use the present moment mind on one of the objects to be mindful. We can choose our own breathing in and out as the main object to be mindful. We need to practice again and again repeatedly, continuously. We should not let the present moment mind be free. Besides, we should not let the present moment mind think about something or someone. We should use the present moment mind to be busy with the practice of mindfulness and detachment. The present moment mind should always be busy with the practice of mindfulness and detachment.

Everyone and everything including our own natural breathing í the object to be mindful and detached. All living beings and non-living beings are also to be mindful and detached. Even the present action of mindfulness itself is to be mindful and detached. Meditation is mind work. Meditation is mindfulness and detachment. If we are not practicing meditation, there will be ignorance and misunderstanding and attachment in our mind. If the mind is not practicing mindfulness and detachment, the mind will be busy with ignorance and attachment.

Now, in practicing meditation, you are able to be mindful of your own breathing. That's why, you can detach from the pain, which is happening in your body, while you are practicing meditation. If you are not mindful of your own breathing, you may be mindful of the pain. Because of ignorance, we misunderstood the pain as something bad. If we

are mindful of the pain with detachment, we can understand the truth of the pain, which is nothing, not something, just appearing and disappearing impermanent nature only. Mindfulness and detachment can see the truth of the pain. In this way, suffering the pain is not the problem anymore.

Good or bad, painful or releasing, suffering is not something, just impermanent nature to be experiencing only, without grasping or attaching in the mind. This is the right understanding about breathing and pain and all kinds of suffering in our body and mind. So, you just need to continue the practice, until your understanding becomes one with impermanent nature.

Câu hỏi 48: Khi hành thiền thì chỉ để thiền thôi chứ không có mục đích, vì khi có mục đích thì tâm ta dính mắc, tuy nhiên trong lúc thực hành thiền mà đối diện với cơn đau thì con có tác ý rằng mình sẽ tiếp tục thực hành thiền và kham nhẫn chịu đựng, thì việc tác ý và kham nhẫn này có gì khác và không khác so với lời dạy của Ngài về việc thiền chỉ để thiền thôi.

Trả lời: Bây giờ tôi sẽ giải thích về việc chỉ làm mà thôi. Trong cách dạy của tôi thì đối tượng có khác biệt so với giáo huấn của những thiền sư khác. Tôi chỉ chú trọng vào lợi ích của những lời dạy của mình, mà tôi không chú trọng vào những khán giả hay những hành giả hay những lời bình luận của người khác. Tôi chỉ chú trọng vào những lời dạy của mình mà cũng chỉ là làm mà thôi, tuy nhiên tôi không chối bỏ những lời dạy hay phương pháp của những thiền sư khác, mà tôi chấp nhận những lời dạy của mình cũng là 1 phần trong những giáo lý của Đức Phật, và những lời dạy của tôi thì rất hài hòa với lời dạy của những thiền sư khác.

Tôi chỉ chú trọng và nhấn mạnh vào việc trở nên thiện xảo và chánh niệm trong những lời dạy của mình. Tôi chú trọng nhiều hơn vào việc giảng dạy đúng đắn hay hướng dẫn đúng đắn hay những câu trả lời đúng đắn cho từng câu hỏi. Tôi không chú trọng vào việc người khác có thích hay là không, có hiểu hay là không, đồng thời tôi cũng chú trọng vào việc thực hành hơn là chỉ lý thuyết.

Nếu tôi có khả làm những điều đúng đắn, có khả năng giảng dạy những điều đúng đắn, thì những người học trò của tôi cũng sẽ có khả năng làm như vậy, có khả năng làm những điều đúng đắn, và hiểu những điều đúng đắn. Đây là những điều tôi hiểu về giáo lý của tôi. Tuy nhiên nếu tôi làm những điều gì sai trái thì học trò của tôi cũng dễ làm những điều sai trái. Tôi chỉ nói những điều tôi làm, và tôi làm những điều tôi nói, tôi chú trọng vào việc hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn.

Vì sự dính mắc mạnh mẽ vào hiểu biết sai lầm, và thực hành sai lầm mà hầu hết mọi người cảm thấy khó khăn trong việc hiểu biết đúng đắn, hay thực hành đúng đắn. Hầu hết mọi người cảm thấy khó khăn trong việc xả ly khỏi hiểu biết sai lầm hay thực hành sai lầm. Những lời dạy của tôi rất hữu dụng cho mọi người trong việc xả ly khỏi hiểu biết sai lầm hay thực hành sai lầm. Ngay cả khi những thực hành của bạn là đúng đắn thì hiểu biết vẫn có thể sai lầm. Cũng vậy,, ngay cả khi việc thực hành của bạn là sai lầm thì hiểu biết của bạn có thể là đúng đắn. Tôi chú trọng sửa chữa những lỗi lầm này. Tôi đã liên tục giảng dạy như thế này trong suốt 20 năm nay, và bằng cách này tôi đã trở nên thiện xảo trong những lời dạy của mình và trong việc thực hành của tôi.

Bạn chỉ cần chú trọng vào việc thực hành thiền, hay việc chánh niệm và xả ly, nếu bạn càng chú tâm, càng chánh niệm vào việc thực hành của mình hơn thì bạn càng có khả năng xả ly khỏi thứ khác. Bằng cách này bạn sẽ ngày một trở nên thiện xảo hơn trong việc thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly.

Question 48: When meditating, it's just meditating only and has no purpose. Because when there is a purpose, our mind is attached. But while practicing meditation, when faced with pain, I have the intention that I will continue to practice, meditating and enduring patiently. Is this purpose of patience different from your teaching about doing-only?

Answer: I will explain more about doing only. The object of my teaching is different from the teaching of other meditation teachers. I emphasize only my teaching. I don't emphasize much on the audience or

meditators or comments of others. I emphasize only my teaching to be doing only. I'm not rejecting the teaching or method of other meditation teachers. I accept that my teaching is also one of the teachings of the Buddha. My teaching is in harmony with other meditation teachers.

I emphasize to be skillful and mindful only in my teaching. I emphasize the right teaching or the right explanation or the right answer to the question. I don't much emphasize the like or dislike, understanding or misunderstanding of the listeners or meditators. I emphasize practice rather than theory.

If I'm able to do what is right, to teach what is right as a teacher, my followers will also be able to do what is right, to understand what is right. This is my understanding about my teaching. If I'm doing what is wrong, my followers will easily do what is wrong.

I say what I do and I do what I say. I emphasize right understanding and right practice. Because of strong attachment to wrong understanding and wrong practice, most people find it difficult to have the right understanding and right practice. Most people are difficult to detach from wrong understanding and wrong practice.

My teaching is helpful and encouraging to detach from wrong understanding and wrong practice. Even if your practice is right, your understanding can be wrong. Besides, even if your practice is wrong, your understanding can be right. I emphasize correcting these mistakes. I have been teaching like this for over 20 years continuously. In this way, I became skillful in my teaching and in my practice. You just need to emphasize on your practicing meditation or mindfulness and detachment. The more you are mindful of your own practice, the more you can detach from others. In this way, you can be skillful in practicing meditation or mindfulness and detachment.

“Thay vì tránh né sự chỉ trích, điều quan trọng hơn là nuôi dưỡng khả năng kham nhẫn để chịu đựng nó.
Rather than avoiding criticism, it is more important to cultivate the resilience to endure it.”
(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Câu hỏi 49 : Con muốn hỏi vấn đề liên quan đến sát sanh. Con có 5 nhà hàng, chia làm 2 loại: Phở và thức ăn truyền thống. Con phải giết mổ tầm 10 con gà mỗi ngày, và quán ăn của con đã mở được 5 năm. Xin hỏi như vậy con có đang tạo nghiệp không?

Trả lời: Chúng ta có thể ăn hoặc sử dụng thịt, nhưng chúng ta không nên giết hay bảo người khác giết cho mình. Sự giết trực tiếp hoặc gián tiếp là vi phạm giới luật, vì vậy bạn có thể mua thịt trong chợ, điều này không sao, điều đó không vi phạm giới luật. Nhưng nếu bạn muốn đặt một lượng lớn thịt thì bạn cần phải đặt hàng ở chợ. Điều đó cũng có nghĩa là bạn đang bảo người khác giết nhiều động vật để làm thức ăn. Đó là bạn vi phạm giới luật.

Nếu bạn vi phạm giới luật, bạn cũng sẽ bị người khác giết hại. Nếu chúng ta muốn có một cuộc sống lâu dài, nếu chúng ta muốn tự do khỏi người khác, chúng ta nên dừng việc giết hại chúng sinh khác.

Với tôi, trước khi thực tập thiền, tôi không hiểu như vậy. Khi tôi thực hành thiền, tôi nhận biết được điều gì là đúng, điều gì là sai, điều nào nên làm, điều nào không nên làm. Tôi hiểu ra trong trung tâm thiền của mình, tôi cần phải chấp nhận bất kỳ động vật nào: Bò, trâu, gà, vịt, lợn, thậm chí là rắn. Chúng ta có thể bán động vật để lấy thịt nhưng chỉ khi chúng tự chết, chúng ta sẽ bán xác chết của chúng cho cửa hàng, và sau đó chúng ta sẽ mua một con vật khác. Nhờ vậy ta có thể cứu sống cho động vật khác với việc mua bán thịt động vật tại chợ.

Trong quá khứ, người ta thường đào hố chôn xác động vật chết, nhưng đối với động vật lớn như bò hoặc trâu, điều này khá khó khăn. Chúng ta hẳn phải đào những hố lớn để chôn xác động vật lớn. Đó là lý do tại sao tôi đề xuất bán xác chết của lợn, bò, trâu trong chợ. Theo cách này, chúng ta cũng có thể sử dụng thịt mà không phải giết chóc. Chúng ta chỉ cứu sống cho các động vật. Nhờ vậy cuộc sống của chúng ta sẽ được bảo vệ. Chúng ta bảo vệ sự sống cho các sinh linh khác thì cuộc sống của chúng ta cũng sẽ được bảo vệ. Đây là luật nhân quả. Nếu bạn làm hại các sinh vật khác, bạn cũng sẽ bị hại bởi người khác. Đây là luật nhân quả.

Đó là lý do tại sao bạn cần phải tránh xa việc giết hại. Đó là điều chúng ta nên làm.

Ngoài ra, các nhà hàng thích phục vụ thịt tươi. Đó là lý do họ muốn tự giết, họ không muốn đi đến siêu thị. Theo cách này, thịt tươi sẽ ngon hơn cho khách hàng. Điều này không tốt. Theo cách này, họ đang vi phạm giới luật. Rất khó dừng lại việc giết mổ động vật, đến việc giết hại loài người còn khó dừng, cho nên việc giết động vật thậm chí còn khó dừng lại hơn. Đó là truyền thống của xã hội hiện đại. Chúng ta không nên tham gia vào truyền thống giết hại động vật cũng như con người như thế này.

Bên cạnh đó, chúng ta nên cứu sống các sinh vật. Bạn nên bù đắp cho những sai lầm của mình về việc giết động vật bằng cách ủng hộ cho trung tâm bảo vệ động vật. Bạn có thể quyên góp cho trung tâm bảo vệ động vật. Tại các trung tâm bảo hộ động vật này, chúng tôi đang cứu lấy mạng sống của những con vật mà chắc chắn sẽ bị giết thịt nếu không được gửi vào trung tâm.

Ở Myanmar, ngày càng có nhiều nông dân sử dụng máy móc nên họ không còn sử dụng trâu bò cho sản xuất nông nghiệp nữa. Đó là lý do tại sao họ muốn bán những con vật này, nếu họ bán thì chắc chắn các con vật sẽ bị giết lấy thịt. Họ không muốn bán động vật vì họ không muốn giết chúng, họ muốn quyên tặng động vật. Vì vậy, ở trung tâm thiền của tôi, tôi không chỉ chấp nhận các thiền sinh, người cao tuổi mà còn chấp nhận các loài động vật như bò, trâu, lợn, thỏ, rắn… mọi loài vật để cứu sống các con vật. Theo cách này, tôi có thể sửa chữa những lầm lỗi đã giết hại động vật trong quá khứ của mình.

Trong quá khứ, do vô minh lầm lạc mà chúng ta có thể đã giết hại nhiều động vật. Giờ đây chúng ta đã biết điều đó là sai trái, thì chúng ta nên cứu sống các sinh vật. Theo cách này, chúng ta có thể bảo vệ cuộc sống của mình để không bị giết hại. Tuy đây chưa phải là điều tốt nhất có thể nhưng nó cũng có hữu hiệu.

Question 49: I would like to ask about killing animals. I have five restaurants of two kinds: Pho, which I opened 5 years ago, and traditional food, which has been running for 12 years. I must kill about 10 chickens per day by myself. I have been running the business for 12 years. So, do I get bad kamma?

Answer: We can eat or we can use the meat but we should not kill. We should not order to kill. Killing directly or indirectly is breaking precepts. So, you can buy the meat in the market. That's ok. That would not be breaking precepts. But if you want to order a big amount of meat, you need to order in the market. In this way, it also means you order to kill many animals for food. That means you break the precepts. If you are breaking precepts, you will also be killed by others. If we want to have a long life, if we want to be free from others, we should stop concerning with killing.

For me, before practicing meditation, I didn't understand like this. When I practice meditation, I come to know what is right, what is wrong, what we should do, what we should not do. I came to understand in my meditation center, I need to accept any animal: Cows, buffalo, chickens, cocks, pigs, even snakes. We will not sell the animal for meat but if they die by themselves, then we will sell their dead body for the shop, and then we will buy another one. That is saving the lives of other animals. Saving with the many of buying and selling the meat in the market.

In the past, we made big holes for the dead bodies of the animals, but it is difficult for the cows and buffalo. We need to dig big holes in the ground, so it is difficult for us also. That's why I order to sell the dead bodies of pigs, cows, or buffalo to the market and to buy living animals from the market. By this way, we can also use the meat but there is no killing. We just save the lives of animals. In this way, our lives will be saved. By saving the lives of other living beings, our own lives will also be saved. This is cause and effect. If we kill other living beings, we will also be killed by others. This is cause and effect.

That's why you should stay away from killing directly or indirectly. This is what we should do.

Also, restaurants like to serve fresh meat. That's why they want to kill by themselves; they don't want to go to the market. In this way, the fresh meat will be more delicious for the customers. That is not good. In this way, they are breaking precepts. It is difficult to stop killing animals,

and to the living beings, killing human beings is also difficult to stop. So, killing animals is even more difficult to stop. This is the tradition of modern society. And we should not be involved in that kind of killing animals and killing human beings.

Besides, we should save the lives of animals. If you already make mistakes in taking the lives of animals, you should correct the mistake of killing animals by supporting animal centers. You can donate to animal centers. In animal shelters, we are saving the lives of animals who are sure to be killed if they are not sent to the animal shelter.

In Myanmar, more and more farmers are using machines. That's why they are no longer using buffalo or cows. That's why they want to sell these animals; if they sell, the animals will be sure to be killed for food. That's why they don't want to sell the animals, they don't want to kill these animals, so they need animal shelters. So, in my meditation center, I not only accept meditators and old and sick people but I also accept animals - cows, buffalo, pigs, snakes, rabbits… all kinds of animals I have to accept in animal shelters to save the lives of the animals. By this way I can correct, recover for the past mistakes of killing animals.

In the past we may have killed the animals because of not knowing like this. Now we know that is bad, so we should save the lives of animals. In this way we can protect our lives not to be killed. This is not the best, but it is also effective.

Câu hỏi 50: ***Con là một lãnh đạo địa phương. Con lãnh đạo khoảng 5000 người dân. Với vai trò là lãnh đạo của thị trấn, để có thể phát triển địa phương của mình, ví dụ như phát triển kinh tế, con cần khuyến khích người dân làm những việc tham lam, như phát triển ngành chăn nuôi như lợn, gà, bò, trâu; điều này có phải là vi phạm giới luật, tạo nghiệp sát sinh hay không?***

Làm sao con có thể đến với chánh Pháp trong trường hợp khó khăn như vậy?

Trả lời: Khi tôi học Phật học hoặc Phật giáo nguyên thủy, tôi hiểu rằng có nhiều hiểu lầm và sai lầm cũng như các khía cạnh tác động khác liên quan đến xã hội, liên quan đến chính phủ. Đó là lý do tại sao chúng ta nên xả ly khỏi xã hội; đó là lý do tại sao chúng ta cần có các tu viện hoặc trường thiền hoặc tăng đoàn. Trong tu viện hoặc trường thiền hoặc tăng đoàn, chúng ta cần giữ giới luật, chúng ta cần loại bỏ hành vi xấu. Chúng ta có thể nuôi động vật nhưng không vì kinh doanh, không vì tiền bạc, không vì ăn thịt, không vì giết chúng, mà vì cứu lấy sinh mệnh của chúng. Có rất nhiều mèo, chó, gà ở hầu hết các tu viện ở Myanmar. Cũng có nhiều chim chóc, sóc chuột vì chúng được an toàn trong tu viện. Nếu chúng sống trong làng, chúng sẽ bị nguy hiểm. Người dân trong làng không giữ giới luật. Người trong tu viện phần lớn thời gian đều giữ giới. Đó là lý do tại sao con người cũng như động vật đều an toàn khi sống trong tu viện hay trung tâm thiền.

Đối với xã hội hoặc chính phủ, việc không vi phạm giới luật là điều rất khó. Hầu hết các công việc chính phủ đều có thể vi phạm giới luật. Đó là lý do tại sao chúng ta cần xả ly khỏi xã hội. Nếu chúng ta không thể buông bỏ hoặc không thể tránh xa xã hội, chúng ta cần xả ly. Theo cách này, chúng ta có thể ở trong tu viện hoặc chùa hoặc trung tâm thiền, điều này sẽ giúp chúng ta không cần lo lắng về việc phạm giới hay tạo lỗi. Nếu bạn ở trong xã hội, bạn chắc chắn sẽ lo lắng về việc mắc lỗi và vi phạm giới luật, vì đó là bản chất của xã hội.

Thay đổi bản chất của xã hội là điều rất khó vì nó liên quan đến hầu hết mọi người trong đất nước, trên thế giới, do đó, chúng ta nên xả ly khỏi xã hội. Đây là sự hiểu biết đúng đắn, tôi đang cố gắng thiết lập nhiều trung tâm thiền hơn nữa trong đất nước Myanmar và trên thế giới. Hiểu biết sự thật và áp dụng sự thật trong xã hội thực sự khó khăn, đó là lý do tại sao tôi giúp đỡ mọi người trong xã hội có sự hiểu biết và hành động đúng đắn. Tôi nhấn mạnh về sự xả ly, đó là điều cần thiết cho mọi người trong xã hội. Hầu hết mọi người không thể rời xa xã hội, đó là lý do tại sao họ cần phải xả ly. Họ không thể trở thành tu sĩ hoặc ni sư, hoặc người tu tập toàn thời gian. Vậy họ nên nhấn mạnh việc thực hành sự chánh niệm và xả ly trong cuộc sống hàng ngày.

Nếu bạn nhấn mạnh vào việc tu tập thiền, bạn nên từ bỏ công việc của xã hội hoặc chính phủ, nếu bạn không thể từ bỏ bạn cần phải xả ly. Chỉ xả ly thôi là không đủ, bạn nên cố gắng từ bỏ. Các hoạt động xã hội không tốt trong thời gian dài, vì vậy tất cả các hoạt động xã hội như giáo dục, chăm sóc sức khỏe, kinh doanh, chính trị, tất cả những điều này có thể tốt trong một thời gian ngắn, nhưng về lâu dài thì không ổn. Chúng ta chỉ nên làm để trải nghiệm. Để hiểu bằng kinh nghiệm của chính mình thì chúng ta nên làm các hoạt động xã hội này nhưng chúng ta không nên làm trong thời gian dài, chúng ta nên cố gắng buông bỏ tất cả các hoạt động xã hội trong tương lai. Nhưng đó là điều khó khăn cho hầu hết mọi người trong xã hội, theo cách này bạn nên thực hành xả ly.

Đối với tôi, chúng tôi là các vị tăng, chúng tôi không được phép nhận tiền dana cúng dường trực tiếp. Việc nhận tiền dana cúng dường có thể xem như là một giới luật khá khó giữ cho hầu hết các sư, đó là lý do tại sao hầu hết các sư không thể giữ giới luật này hầu hết thời gian, nhưng chúng tôi sẽ cố gắng giữ giới luật càng nhiều càng tốt. Ngay cả khi chúng tôi đang nhận tiền cúng dường, chúng tôi cố gắng xả ly, chúng tôi cố gắng chỉ làm mà không có sự dính mắc và chấp chặt trong tâm. Đây là cách chúng tôi sử dụng giới luật của Đức Phật. Ngay cả khi chúng tôi đang vi phạm giới luật, chúng tôi làm với sự chánh niệm và xả ly. Theo cách này chúng tôi có thể làm thiện pháp ngay cả khi chúng tôi đang vi phạm một trong các giới luật.

Bên cạnh đó, chúng tôi chấp nhận tiền cúng dường không phải cho chính mình; tôi nhận tiền nhưng không phải cho tôi, mà cho những người khó khăn nhất trong xã hội, cho Phật - Pháp - Tăng đoàn. Tôi không sử dụng tiền cho bản thân, mục đích sử dụng của chúng tôi chỉ để đáp ứng nhu cầu lớn nhất của xã hội. Theo cách này tôi dám chấp nhận tất cả sự cúng dường và sau đó tôi sẽ cố gắng sử dụng nó một cách tốt nhất.

Vì tôi đã từng là một doanh nhân, đó là lý do tại sao tôi khéo léo sử dụng các tài vật để làm thiện pháp và tạo phước. Vì vậy, bạn cũng nên hiểu tác động tiêu cực của các hoạt động xã hội, và bạn nên cố gắng sử dụng với sự chánh niệm và xả ly trước khi bạn buông bỏ mọi thứ, trước khi bạn có thể rời bỏ xã hội. Trong xã hội, bạn nên cố gắng chọn lựa, bạn

nên cố gắng làm như chúng tôi. Bạn cũng có thể không chỉ là một lãnh đạo ở nơi bạn sống, bạn cũng có thể trở thành một lãnh đạo hoặc một người tu tập hoặc tình nguyện viên và sau đó bạn có thể tạo ra trung tâm thiền của riêng mình và sau đó bạn có thể làm việc tốt mà không vi phạm giới luật. Bạn có thể làm việc tốt một cách tự do hoặc nên cố gắng làm việc tốt một cách tự do mà không vi phạm giới luật.

Question 50: I'm working as a leader in one office of the government. Our town has around 5000 citizens. As a leader of the town, I have two questions. To be able to develop our place, for example to develop economy, I need to advice people to do greedy things, such as developing animal husbandry industry like pig, chicken, cow, buffalo. Is it breaking precepts or not? Because I'm not only a government leader but also practice meditation and follow Buddha's teaching, I'm worried about my work to develop my town. On the other hand, I also want to continue my practice.

Answer: When I learn Buddhism or tearching of Buddha, I came to understand that there are many misunderstandings and mistakes and side effects concerning with the society, concerning with the government also. That's why we should detach from society, that's why we need the monastic organization or Shanga organization. In monastic or Shanga organisations, we need to keep precepts. We can grow vegetables, we can raise animals, but not for eating, not for money, not for business, not for killing but for saving the lives of the living beings. There are a lot of cats, dogs, and chicken in most of the monasteries in Myanmar. There are also many birds, squirrels because they are safe in the monastery. If they live in the village, they are dangerous. People in the village are not keeping precepts. People in the monastery are keeping precepts most of the time. That's why animals are safe, people are safe when living in the monastery, or monastic areas, or pagodas, or meditation centers.

It is difficult for society or the government not to break precepts. Most government jobs may break precepts. That's why we need to abandon society. If we cannot abandon or if we cannot stay away from society, we need to detach. For us, we are able to get out of society. In

this way we are able to stay in the monastery or pagoda or mediation center. That's why we don't need to worry about breaking precepts or making mistakes. If you are staying in society, you need to worry about making mistakes and breaking precepts, that is the nature of the society. It is difficult to change the nature of society because it concerns most of the people in the country or in the world. Therefore, we should stay away from society. With this right understanding, I'm trying to establish more and more meditation centers in the country and around the world.

To know the truth and to apply the truth in society is really difficult. That's why I'm helping the people in society to have the right understanding and action. I emphasize on detachment. It is essential for the people in society. Most of the people cannot go away from society. That's why they need to detach. They cannot be a monk or nun. Most people cannot be monks or nuns or full-time meditators. That's why they should emphasize practicing mindfulness and detachment in their daily life.

If you emphasize practicing meditation, you should lose your job in the government. If you cannot lose, you need to detach. But detachment only is not enough, you should try to lose them far away. Social activities are not good for a long time, so all the social activities - education, healthcare, business, politics - all these are good for a short time, not for a long time; we should do it to get experience. To know by our own experience, we should do it. But we should not do it for a long time. We should try to let go of all the social activities in the future. But it is difficult for most people in society, in this way you should detach.

For me, we are Buddhist monks; we are not allowed to accept donations of the money directly. But it is difficult to keep this precept for most of the monks. That's why most of the monks can not keep this precept most of the time, but we will try to keep precepts as much as we can. Even if we are receiving money directly, but by our hand we should try to detach; we should try to be doing only without grasping and attaching in the mind. This is the way we are using the disciplines of Buddha. Even if we are breaking the disciplines, we are doing with

mindfulness and detachment. In this way, we are doing good deeds even if we are breaking one of the small precepts. Besides, we accept not for us; I accept to take the donated money but not for me, but for the most needed people in society, for Buddha, Dhamma and Sangha. I don't need to use for myself; our use only to fulfil the biggest needs of society. In this way I dare to accept all the donated items and then I will try to use them in the best way. Because I'm a former businessman, I'm skillful to use the materials to save greater merits.

So, you should also understand the side effects of social activities. You should understand the side effects of law and regulations, and then you should try to use them with mindfulness and detachment before you can go away from society. In the future you should try to do like us. Now you are a leader in your place but it is concerned with society. You can also be a leader or a meditator or volunteer, and then you can create your own meditation center and then you can do good deeds without breaking precepts, you can do good deeds freely or should try to do good deeds freely by not breaking precepts.

Câu hỏi 51: Khi hành thiền, con cố gắng quan sát cơ thể mình và có thể cảm nhận được cơ thể mình căng thẳng, cứng đờ và nóng bức. Và đôi khi hơi nóng lan lên cổ con. Sau khi thiền được 30 phút, con không thể kiểm soát được tâm mình. Con cảm thấy toàn thân rất nặng nề, căng thẳng, tê cứng, đồng thời con cũng cảm thấy bình tĩnh, giây lát một chút. Vậy ngài có thể hướng dẫn thêm cho việc thực hành của con được không? Làm thế nào con có thể vượt qua nó? con có nên tiếp tục tập luyện hay không?

Trả lời: Có, bạn nên làm vậy, bạn phải tiếp tục thực hành. Bạn chỉ cần có sự hiểu biết đúng đắn về sự thực hành của mình. Những gì bạn đang làm là đúng. Những gì bạn đang hiểu là không đúng. Vì vậy, bạn không cần phải dừng việc thực hành hoặc thay đổi cách thực hành. Bạn chỉ cần thay đổi cách hiểu của mình. Bạn nên hiểu rằng vô minh và dính mắc trong tâm bạn đang tạo ra tất cả sự hiểu biết của bạn.

Về sự thực hành của bạn, những hiểu biết này không đúng sự thật, không có thật, sự hiểu biết của bạn là đang biết với vô minh và dính mắc. Những điều bạn đang biết là biết do vô minh và dính mắc. Bạn chỉ cần thay đổi sự hiểu biết của mình thành hiểu biết về chánh niệm và xả ly.

Nếu chúng ta nhìn từ con mắt chánh niệm và xả ly thì không có gì là thật cả, không có ai là có thật. Cảm giác nặng hay nhẹ, nóng hay mát, cứng hay mềm, hiểu hay không hiểu, chặt hay lỏng… tất cả những cái biết này đều không có thật. Chúng ta nên cố gắng tìm ra sự thật vốn chỉ là bản chất vô thường luôn mới, một quá trình của sinh và diệt.

Chúng ta biết những gì chúng ta dính mắc. Chúng ta nên cố gắng thoát khỏi sự vô minh và dính mắc của chính mình. Chúng ta từng tin vào chính mình, hay tin vào bác sĩ hay thầy bói. Bây giờ, chúng ta cần phải xả ly khỏi tất cả những gì đã biết trước đây. Chúng ta nên tin vào Pháp hay Chân lý, đó chính là nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Sức mạnh thật sự nằm trong sự thật về bản chất vô thường và bản chất thường hằng. Càng cố gắng tìm hiểu sự thật về bản chất vô thường, chúng ta càng có thể biết nhiều hơn về sức mạnh của sự thật về bản chất vô thường. Sức mạnh của một cái gì đó hoặc ai đó thì có giới hạn. Sức mạnh của bản chất vô thường là không có giới hạn. Và nếu chúng ta đang cố gắng chấp nhận sự thật về bản chất vô thường thì chúng ta đang cố gắng có được sức mạnh vô hạn của bản chất vô thường.

Bản chất vô thường là thường hằng, ổn định, mạnh mẽ. Sau đây là ví dụ về tổ yến. Nhiều người cho rằng tổ yến có năng lượng và giá trị dinh dưỡng đặc biệt. Vì thế nếu chúng ta uống tổ yến, chúng ta có thể có được sức mạnh từ dưỡng chất đặc biệt của tổ yến. Nhưng sức mạnh này có giới hạn.

Nếu chúng ta tin vào sự thật về bản chất vô thường luôn mới, thì chúng ta cũng đang sao chép sức mạnh của bản chất vô thường đó.. Vì thế chúng ta cần phải tăng trưởng tín tâm. Có bản chất vô thường và cũng có bản chất thường hằng. Vì thế chúng ta cần phải có sự tin tưởng nơi tâm. Chúng ta cần chánh niệm về bản chất vô thường luôn mới. Sự thật của tất cả chúng sinh hữu tình và vô tình, vũ trụ vô tận và vô số chúng sinh là bản

chất vô thường luôn mới.

Bản chất đó là thường hằng. Không có gì là thường hằng, không ai là thường hằng, nhưng bản chất vô thường là thường hằng. Vì vậy, tin vào bản chất vô thường hay chấp nhận bản chất vô thường trong tâm, hoặc làm những việc thiện, làm mọi loại thiện pháp, bằng cách hiểu sự thật về bản chất vô thường, là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Chúng ta đang thay đổi. Chúng ta không vĩnh hằng, không cố định. Chúng ta là con người. Nếu chúng ta tin vào ai đó, sức mạnh của ai đó là bị hạn chế. Nếu chúng ta tin vào điều gì đó, sức mạnh của điều đó cũng bị giới hạn. Đó là lý do tại sao chúng ta cần tin vào bản chất vô thường luôn mới.

Chúng ta cần giữ bản chất vô thường luôn mới trong tâm trí để xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. Khi chúng ta hiểu về sức mạnh bản chất vô thường luôn mới, chúng ta có thể làm được bất cứ việc gì hay giúp đỡ người khác bất cứ khi nào. Chúng ta thường thể hiện mình là một con người hay một người đàn ông hay một tu sĩ hay một tu nữ, đây không phải là điều tốt nhất.

Chúng ta nên cố gắng đại diện cho sự thật của bản chất vô thường luôn mới. Chúng ta có thể bố thí hoặc cúng dường nhân danh bản chất vô thường luôn mới. Chúng ta có thể giữ giới, ngũ giới, bát giới hoặc 227 giới do Đức Phật hướng dẫn cho chư Tăng. Bất cứ khi nào chúng ta trì giới, chúng ta nên cố gắng thể hiện sự thật về bản chất vô thường luôn mới. Bất cứ khi nào chúng ta thực hành thiền, chúng ta có thể đại diện cho cuộc đời của một thiền giả hoặc một thiền sinh.

Thay vì chỉ là 1 trong các thiền sinh, chúng ta nên cố gắng hiểu và đại diện cho bản chất vô thường luôn mới. Đây là việc sử dụng sức mạnh của bản chất vô thường. Bằng cách này, chúng ta sẽ ngày càng khéo léo và mạnh mẽ hơn trong việc xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và vô tình. Chúng ta nên cố gắng bằng góc nhìn của bản chất vô thường. Chúng ta nên cố gắng trong bất cứ điều gì chúng ta làm để nhận biết bản chất vô thường luôn mới. Bản chất vô thường luôn mới là sự thật hay chân lý, được Đức Phật chứng ngộ và hướng dẫn, giảng dạy.

Question 51: In practicing meditation, I try to observe my body, and I feel that my body has tension, stiffness, and heat. And sometimes the heat is going to spread onto my neck. After doing meditation for 30 minutes, I could not be able to control my mind. I feel the whole body is very heavy, tense, and stiff, and at the same time I also feel a little bit calm. So, could you please give more advice for my practice? How can I be able to overcome it? Should I continue my practice or not?

Is it possible for me to continue my practice?

Answer: Yes, you should, you must continue the practice. You just need to have the right understanding about your practice. What you are doing is right. What you are understanding is not right. Therefore, you don't need to stop the practice or change the practice. You just need to change your understanding.

You should understand that ignorance and attachment in your mind is creating all of your knowing concerned with your practice. This knowing is not true, not real; your knowing is knowing with ignorance and attachment. Your knowing is knowing by ignorance and attachment. You just need to change your knowing to be knowing of mindfulness and detachment.

If we see from the sight of mindfulness and detachment, nothing is real. No one is real. Feeling heavy or light, hot or cool, hard or soft, understanding or not understanding, tight or loose… All these knowings are not real. We should try to find out the truth which is just ever-new impermanent nature, the process of appearing and disappearing only.

We know what we attach. We should try to detach from our own ignorance and attachment. We used to believe in ourselves, or the seeing of doctors or fortune tellers. Now, we need to detach from all this former knowings. We should believe in Dhamma or the Truth, which is just cause and effect of ever-new impermanent nature. There is real power in the truth of impermanent nature and permanent nature. The more we try to know the truth of impermanent nature, the more we can know about the power of the truth of impermanent nature.

The power of something or someone has limits. The power of impermanent nature has no limit. And if we are trying to accept the truth of ever-new impermanent nature, we are trying to get the limitless power of impermanent nature.

Impermanent nature is permanent, stable, powerful. So, this is the example of the bird's nests. There is some power concerned with bird's nests. So, if we drink bird's nests, we can get the power of bird's nests. But there is a limit.

If we are trying to believe in the truth of ever-new impermanent nature, we are also copying the power of impermanent nature. So, we need to believe again and again. There is impermanent nature and also there is permanent nature. So, we need to believe with the mind.

We need to be mindful of ever-new impermanent nature. The truth of all living beings and non-living beings, infinite universe and infinite living beings are ever-new impermanent nature. That nature is permanent. Nothing is permanent, no one is permanent, but impermanent nature is permanent.

So, believing in impermanent nature or accepting impermanent nature in the mind, or doing good deeds, doing all kinds of good deeds, by representing the truth of impermanent nature is the best we can do.

We are changing. We are not permanent. We are human beings. If we believe in someone, the power of someone is limited. If we believe in something, something is limited. That's why we need to believe in ever-new impermanent nature. We need to keep ever-new impermanent nature in the mind in order to detach from everything and everyone. We can whenever we are helping others, we should represent ever-new impermanent nature. We are used to representing ourselves as a human being or as a man or as a monk or as a nun - this is not the best.

We should try to represent the truth of ever-new impermanent nature. We can give or donate on behalf of ever-new impermanent nature. We can keep precepts, five precepts or eight precepts or 227 vinayas guided by

the Buddha for the monks. Whenever we are keeping precepts, we should try to represent the truth of ever-new impermanent nature. Whenever we are practicing meditation, we used to represent the life of a meditator or yogis. Instead of representing one of the meditators, we should try to represent an ever-new impermanent nature. This is using the power of impermanent nature. In this way, we will be more and more skillful and powerful to detach from living beings and non-living beings.

We should try to see from the side of impermanent nature. We should try whatever we do on behalf of ever-new impermanent nature. Ever-new impermanent nature is Dhamma, or the truth, what is guided or discovered by Buddha.

Chia sẻ và câu hỏi 52:

Thưa Sayadaw, tôi muốn nói: Xin cảm ơn ngài và tăng đoàn, người đã mở và tổ chức khóa tu này để giúp rất nhiều thiền sinh có cơ hội thực hành thiền với Sayadaw Ottamathara.

Trước khi đến với thực hành thiền vì lý do sức khỏe, tôi bị nhức đầu rất nhiều và sau khi tập thiền, lần đầu tiên tôi biết thực hành thiền bằng cách hướng dẫn thế ngồi hoa sen và để tập được thế hoa sen, tôi thấy thật khó khăn. Nhưng tôi đã cố gắng luyện tập nhiều hơn và sau một năm tôi có thể luyện tập tốt hơn.

Tôi đã cố gắng chiến thắng chính mình và cố gắng vượt qua những khó khăn như đau nhức, tê cứng chân và suy nghĩ để tu tập thiền ngày càng nhiều và khi tu tập nhiều hơn và sau một năm tôi cảm thấy sức khỏe của mình tốt hơn, một số bệnh khỏi không cần thuốc chỉ cần tu thiền và tôi cũng cố gắng thực hành một hoặc hai giờ mỗi ngày.

Khi biết và thực hành theo phương pháp của ngài Sayadaw tôi hiểu rõ hơn về chánh niệm, vì trước đây tôi chỉ hành thiền vì sức khỏe của tôi. Bây giờ tôi có thể thực hành nhiều hơn với sự hiểu biết về chánh niệm và xả ly. Tôi cảm thấy rằng khi tôi thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn, tâm trí và cơ thể tôi sẽ an lạc và hạnh phúc, sức khỏe ngày càng tốt hơn

và tôi cũng hiểu sâu sắc hơn về chánh niệm và sự dính mắc.

Và khi thực tập với ngài, tôi biết nhiều hơn về bố thí, biết thêm về chánh niệm và dính mắc, biết thêm về việc phát triển tâm thiện. Và vì vậy tôi muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình và gửi lời cảm ơn đến ngài rất nhiều.

Phản hồi của thiền sư: Đối với tôi, tôi đã dạy thiền liên tục hơn 21 năm. Đó là lý do tại sao tôi có nhiều câu chuyện như thế này trong vòng 21 năm. Khi tôi có thể mở trung tâm thiền của riêng mình vào năm 2007, chúng tôi có thể tự do làm những điều tốt đẹp trong trung tâm thiền của mình.

Chúng tôi không cần phải nghĩ đến thời gian, địa điểm và con người nữa, bởi vì tôi là người đứng đầu trung tâm thiền của chính mình. Chính vì thế nếu tôi có thể chịu trách nhiệm với những người ở trung tâm và với trung tâm thì tôi có thể tự do làm nhiều việc. Bằng cách này, tôi có thể làm những việc tốt một cách thoải mái trong hơn 16 năm liên tục. Đó là lý do tại sao tôi có rất nhiều chia sẻ như thế này. Đó là điều tự nhiên. Điều đó không có gì lạ. Đó là sự thật. Chúng ta có thể tiết kiệm rất nhiều tiền cho việc điều trị y tế.

Chúng ta có thể được bảo vệ khỏi nhiều vấn đề bằng cách ở lại trung tâm thiền và cùng nhau làm những việc thiện như thế này trong một thời gian dài. Nếu chúng ta còn ở trong xã hội thì chúng ta thực sự khó làm được những việc tốt như thế này, Chúng ta khó có thể nghe được sức mạnh của Phật Pháp và Tăng đoàn như thế này. Đó là lý do tại sao mọi người trong xã hội đang tiêu tốn hoặc lãng phí rất nhiều tiền cho việc điều trị y tế, cho sự an toàn, cho mọi thứ. Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đang cố gắng mở ngày càng nhiều trung tâm thiền.

Bằng cách này, ngày càng có nhiều người có thể ở lại trung tâm. và chúng ta có thể học hỏi ngày càng nhiều hơn không chỉ từ thiền sư mà còn từ nhau. Bằng cách này chúng ta có thể tự mình tồn tại. Tại Myanmar, ngày càng có nhiều người dân nước này đang phải đối mặt với khó khăn về chỗ ở, thực phẩm, thuốc men và cả việc làm.

Nhưng đối với sức mạnh của trung tâm, chúng tôi có thể tiếp tục làm những việc tốt và làm ngay bây giờ mặc dù có rất nhiều khó khăn

trong nước cũng như ở trung tâm thiền của chúng tôi. Đối với người hành thiền, khó khăn không phải là vấn đề. Đây là cơ hội để ngày càng làm được nhiều điều tốt đẹp hơn. Hầu hết mọi người trong xã hội không thể xả ly khỏi bản thân mình, khỏi đồ đạc của họ, khỏi xã hội của họ. Bởi vậy khi đất nước gặp khó khăn, họ sẽ không còn nghĩ đến người khác nữa.

Họ sẽ chỉ nghĩ cho bản thân họ. Bằng cách này, họ sẽ không làm được điều tốt như chúng ta. Bằng cách này, họ chắc chắn không an toàn. Chúng ta được an toàn vì chúng ta liên tục làm những điều tốt. Không chỉ cho chúng ta, mà còn cho tất cả, cho Phật, Pháp, Tăng, cho sự thật về bản chất vô thường.

Vì thế bạn cũng nên cố gắng làm những điều tốt đẹp nhiều hơn nữa. Bằng cách này, bạn sẽ tìm ra giải pháp để giải quyết hoặc chấp nhận mọi vấn đề của xã hội họ.

Sharing and Question 52: Dear Sayadaw, I would like to say: Thank you very much to you, to the Shanga, to open and organize this retreat to help a lot of meditators to have the opportunity to practice meditation with Sayadaw Otamathara.

Before I came to practice meditation because of my health, I had a headache a lot and after practicing meditation and at the first time I know to practice meditation by guiding the Lotus position and in order to practice with Lotus position, it was difficult to me but I tried to practice more and more and after one year I can practice better.

I tried to win myself and overcome my difficulties like pain, numbness and thinking to practice meditation more and more. After one year I felt my health is better and good, some diseases can be killed without medicine just by practicing meditation. I also try to practice one or two hours a day. When I know Sayadaw method I clearly understand more about mindfulness. Before I just practiced meditation because of my health, not deeply understanding and interesting about the practice in meditation.

Now I can practice more with the understanding about mindfulness and detachment. When practicing mindfulness and detachment more, my

mind and my body will be peaceful and happy and my health is better.

And when I practice with you, I know more about dana, know more about mindfulness and attachment, and know more about developing a wholesome mind. And so, I would like to share my experience and to say thank you to you a lot.

Answer:

For me, I have been teaching meditation for over 21 years continuously. That's why I had many stories like this within 21 years. When I opened my own meditation center in 2007, we were able to do good things freely in our own meditation center.

We don't need to think of the time, place, and person also, because I am the leader of my own meditation center. That's why if I can take responsibility for the people in the center and for the center, I am free to do many things.

In this way, I can do good things freely for over 16 years continuously. That's why I had a lot of sharing like this. That is natural. That is not strange. That is real. We can save a lot of money for medical treatment. We can protect ourselves from many problems by staying in a meditation center and doing good deeds together like this for a long time.

If we stay in society, it is really difficult to do good deeds like this. It is difficult to hear the power of Buddha Dhamma and Sangha like this. That's why people in society are spending or wasting a lot of money for medical treatment, for safety, for everything. With this right understanding, I'm trying to open more and more meditation centers.

In this way, more and more people can stay in the center. And we can learn more and more not only from the meditation teacher but also from each other. In this way we can survive by ourselves. Here in Myanmar, more and more people in the country are facing difficulties with shelter, food, medicine, and also jobs. But because of the power of the center, we are able to continue doing good deeds and doing now although there are many difficulties in the country and also in our meditation center. For the

meditators, difficulty is not the problem.

This is the opportunity to do good things more and more. Most of the people in society cannot detach from themselves, from their belongings, from their society. That's why when there are difficulties in the country, they will stop thinking for others.

They will think only for themselves. In this way, they will not do good things like us. In this way, they are not safe for sure. We are safe because we are doing good things continuously. Not only for us, but also for all, for Buddha Dhamma Sangha, for the truth of impermanent nature.

So, you should also try to do good things more and more. In this way, you will find a solution to solve or endure all the problems of their society.

Chia sẻ và câu hỏi 53: Sayadaw thân mến, trước tiên con muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình. Cầu mong Ngài Thiền sư luôn khỏe mạnh, và con biết ơn Ngài Thiền sư, Tăng đoàn, Thiền viện và tất cả các tình nguyện viên Việt Nam đã giúp đỡ con thực hành trong khóa tu này.

Sở dĩ con đến đây và tham gia khóa tu này là vì con có vấn đề về thân và tâm. Về thân xác, con bị tổn thương trong cuộc phẫu thuật vì tai nạn lao động. Còn về tâm trí, con có rất nhiều chấp trước, vô minh, con không tin vào mọi thứ trên đời, nhưng con có thể tin tưởng và tin vào sức mạnh của luật nhân quả.

Chính vì thế mà con đến đây để tìm một nơi giúp con chữa lành tâm hồn và cơ thể. Và con cũng không hiểu nhiều điều, ngay cả việc bày tỏ lòng kính trọng đối với Ngài Thiền sư và Phật giáo. Con chỉ biết là con đã quyết định đến đây nên con tin và làm theo thực hành như Ngài Thiền sư hướng dẫn. Và sau bốn ngày tu tập với ngài con thấy được chút lợi ích nên xin chia sẻ.

Ngày đầu tiên, con cảm thấy buồn ngủ, rất đau và thường thay đổi tư thế. Và con cũng đã đọc cuốn sách của ngài, nhưng con thật sự không

hiểu nhiều lắm. Nhưng con quyết định tin tưởng ngài và đi theo ngài. Khi nhắm mắt lại, con cảm thấy đau nhức dữ dội, không thể điều khiển được tâm mình. Nhưng con không bỏ cuộc và cố gắng quan sát nhiều hơn và thực hành chánh niệm nhiều hơn. Bởi vì tôi nghĩ nếu muốn đạt được kết quả tốt thì chúng ta cần phải theo đuổi nhiều hơn nữa. Đó là lý do tại sao mặc dù tôi gặp khó khăn trong việc giữ thẳng lưng, vì lưng con đau dữ dội. Nhưng khi quan sát ngày càng nhiều, đối mặt với nỗi đau này hết lần này đến lần khác, và sau một thời gian dài, con quan sát thấy cơ thể mình trở nên dịu dàng và tự nhiên con không còn cảm thấy đau nữa.

Đó là một kinh nghiệm tốt cho việc tu tập của con. Và sau đó, con tiếp tục phải đối mặt với nhiều nỗi đau hơn nữa. Và khi cơn đau ngày càng tăng, con quan sát và cố gắng không thay đổi tư thế của mình. Con đã từ bỏ nỗi đau này vào thời điểm hiện tại.

Con cũng nhận ra mong muốn của mình, đó là con muốn có được kết quả thực hành tốt như trước. Khi quan sát được mong muốn của mình, con tự nhủ mình phải chánh niệm, đồng thời con cũng cố gắng tu tập và không bỏ cuộc.

Khi con liên tục quan sát cái đau trong quá trình thực hành, con có ý định từ bỏ cái đau một cách tự nhiên. Và từ kinh nghiệm của mình, tôi có thể hiểu sâu hơn về nhân quả. Và con hiểu sâu sắc rằng nếu trước đây con làm điều xấu thì bây giờ con sẽ nhận lại những điều xấu đó. Đó là lý do tại sao cái đau lại sinh khởi, xuất hiện và biến mất. Vì thế con không cần để ý nhiều đến nỗi đau của mình nữa. Và con không cần phải thay đổi tư thế trong quá trình luyện tập. Đó là cách con biết và thực hành việc buông bỏ nỗi đau của mình. Trước đây con là người hành động tùy theo cảm xúc lên xuống của mình.

Nhưng bây giờ khi tham gia khóa tu này, con đã hiểu sâu hơn và và thực hành được nhiều hơn và con cũng được lợi ích như thế. Và con xin chia sẻ, mong rằng sẽ giúp đỡ mọi người biết đến tu tập thiền. Cảm ơn Ngài rất nhiều!

Trả lời: Thật tuyệt.

Nhưng chúng ta nên cẩn thận để hiểu được bản chất tự nhiên, nếu tin vào nhân quả thì dễ bị tạo tác mà khó hiểu được bản chất tự nhiên. Chúng ta có thể tin vào Chúa, chúng ta có thể tin vào chính mình, chúng ta cũng có thể tin vào nhân quả.

Nhưng phần lớn niềm tin chỉ là do chính chúng ta tạo ra, do vô minh và chấp thủ, dính mắc tạo ra. Ngay cả việc tạo tác của vô minh và dính mắc cũng mạnh mẽ nhưng không lâu dài, chỉ có giới hạn và không kéo dài được lâu.

Vì thế chúng ta nên cẩn thận để thuận theo tự nhiên khi làm những việc thiện và tin vào nhân quả của bản chất vô thường luôn mới. Sẽ mất thời gian để có thể trở nên thuận theo tự nhiên. Chúng ta dễ dàng tạo tác niềm tin vào nhân quả của bản chất vô thường luôn mới.

Sharing 53:

Dear Sayadaw, I would like to share my experience first. May you always be healthy, and I'm grateful to you, to the Sangha, to the monastery and all Vietnamese volunteers to help me to practice in this retreat.

The reason why I came here and participated in this retreat, because I had problems in my body and my mind. About my body, I had surgery because of an accident while working. In my mind, I had a lot of attachment, ignorance. I don't believe in everything in life, but I can trust and believe in cause-and-effect law.

So, that's why I came here to find a place to help me to heal my mind and my body. And I also don't understand many things, even the paying homage to you and the religion. I just know that I decided to come here, so that's why I believe and follow and practice like you guide me.

After four days of practice with you, I got some benefit, so I would like to share the benefit I get. At first, about the detachment, myself, at day one, I felt sleepiness, very pain, and I usually changed position. And I also read your book, but I didn't understand much more. But I decided

to believe in you, hurt you, and follow you.

When I closed my eyes, I felt the pain strongly, and I could not be able to control my mind, but I didn't give up, I tried to observe more, and practice mindfulness more. Because I thought if we want to get a good result, we need to follow more and more. Even though I had difficulties keeping my back, because my back was very painful, when I observed more and more, and faced this pain, again and again. After a long time, I observed that my body became gentle, and I didn't feel pain more, naturally.

That is a good experience for my practice. After that, I continued to face more pain. When the pain increased, I observed, and I tried to not change my position. I abandoned this pain at the present moment. I also realized and observed my desire that I wanted to get good results like before. But I also observed my desire, so I begged myself to be mindful, and I also tried to practice and not give up.

When I observed again and again about my pain in my practice, during my practice, I got the intention of the pain and the abandonment naturally of the pain. And from my experience, I can understand more deeply about the cause and effect.

And I understand deeply that if I do bad things in the past, now I get the bad things back to me. That's why the pain arises and appears and disappears again. So, that's why I don't need to pay much attention to my pain. And I don't need to change my position during my practice. That is the way I know, and I practice the detachment of my pain. Before, I was a person who did and followed depending on the up and down my emotion.

But now when I participate in this retreat, I have learned more rules and regulations, and I also get benefits like that. And I would like to share and help people to come to practice in meditation. Thank you so much.

Answer: That's great! But we should be careful to be natural if we believe in it. Believing in cause and effect is easy to create but difficult to be natural. We can believe in God, we can believe in ourselves, so also we can believe in cause and effect.

But most of the believing is just created by ourselves, created by ignorance and attachment. Even the creation of ignorance and attachment is also powerful but not long lasting, powerful with limit and not long lasting.

So, we should be careful to be natural in doing good deeds and in believing cause and effect of ever-new impermanent nature. It will take time to be natural. It is easy to be created believing in the cause and effect of ever-new impermanent nature.

Câu hỏi 54: Lúc chiều con có nghe Ngài giảng: "Càng muốn có nhiều càng ít có được, càng vội vàng càng chậm chạp", con chưa hiểu rõ ý này lắm, mong Ngài giải đáp thêm.

Trả lời: Cái tâm mà chúng ta sử dụng thì quan trọng hơn là đời sống chúng ta sử dụng. Khi mà chúng ta càng đi sâu vào xã hội thì chúng ta cần nhấn mạnh vào vật chất, tài nguyên hơn là tâm trí. Vật chất ở đây đó chính là chúng ta giàu như thế nào, chúng ta trẻ hay già, độ tuổi của chúng ta ra sao, vị trí, danh vọng, tiền tài vật chất, sự nổi tiếng trong xã hội,... tất cả điều này đều là đối tượng của tâm, đều là đối tượng tâm tạo.

Chúng ta sử dụng tâm nhưng chúng ta không hiểu biết rõ ràng về sức mạnh của tâm. Chúng ta quan tâm nhiều đến tiền bạc, vị trí, danh vọng, đến sự nổi tiếng, đến bằng cấp đại học. Tất cả là sự dính mắc vào đối tượng của tâm, do đó tâm không có sự khỏe mạnh, giàu có, lành mạnh. Đó là do sự vô minh và tham ái ở trong tâm.

Nếu càng có nhiều sự vô minh về bản chất vô thường luôn mới trong tâm, thì càng có nhiều sự tham ái, sân giận, và từ đó tâm sẽ càng trở nên không được lành mạnh, không được thịnh vượng. Đó là lý do vì sao, chúng ta càng mong muốn nhiều, chúng ta càng lại nhận được ít. Bởi vì khi tâm không được khỏe mạnh và thịnh vượng, chúng ta không thể làm việc tốt và cũng không làm được nhiều thứ.

Nếu như tâm tạo tác, thì sẽ không có sức mạnh, không có quyền lực. Nếu như chúng ta chấp nhận sử dụng tâm tạo tác, chúng ta càng nhận được ít. Do đó, khi chúng ta càng nghĩ nhiều, chúng ta càng nhận được ít hơn. Khi chúng ta có được nhiều thì chúng ta càng muốn nhiều, đó chính

là sự vận hành nhân quả của tâm.

Khi chúng ta hiểu được điều này chúng ta có thể chánh niệm. Khi chúng ta hiểu nhiều sự vô minh, tham ái, sân giận, tâm của chúng ta càng ít sự vô minh và tham ái. Và từ đó chúng ta có thể giảm được sự vô minh, tham ái và sân giận. Sự vô minh ở đây chính là sự lo lắng, sự sầu muộn, sự căng thẳng stress.

Chúng ta càng xả ly được nhiều thì càng ít sự dính mắc vào vô minh, tham ái, sự sân giận, lo lắng, sầu khổ. Do đó chúng ta càng muốn ít, thì tâm trí mình càng trở nên lành mạnh, thịnh vượng hơn và trở nên tốt hơn, từ đó chúng ta sẽ có được nhiều và nhiều hơn nữa và có thể thành công.

Ở đất nước Myanamar, có rất là nhiều thiền sư, và mỗi vị đều muốn có một trung tâm thiền hay thiền viện. Nhưng mà không phải ai cũng hiểu được cái sức mạnh của tâm, và có thể xả ly khỏi sức mạnh tâm tạo tác, xả ly khỏi sự dính mắc, sự vô minh và tham ái. Nếu chúng ta không thể thực hành theo con đường đúng đắn thì chúng ta không thể có được cái điều chúng ta muốn.

Tôi hiểu được quy luật nhân quả một cách rõ ràng, một cách sâu sắc, và tôi có thể kiểm soát được tâm, và không có sự dính mắc, sự vô minh, sân giận. Do đó tôi có càng nhiều các trung tâm thiền, các thiền viện. Và tôi có nhiều hành giả, nhiều người đi theo, nhiều thiền sinh, nhiều tình nguyện viên, và có nhiều tài sản được đóng góp, cũng như là tôi hướng dẫn họ, để họ có tâm trí lành mạnh hơn, thịnh vượng hơn.

Khi có càng ít những mong muốn, mong cầu, thì việc mà chúng ta hiểu được điều này không chỉ lợi ích cho cá nhân, cho một người, mà còn cho gia đình, cho xã hội, cho trung tâm. Nếu như trung tâm Thabarwa mà có sự tham lam, thì càng ít những người đi theo, sẽ càng ít những địa điểm của Thabarwa, càng ít sự đóng góp. Nhưng khi Thabarwa càng ít sự tham lam, sân giận, vô minh thì càng ngày càng có nhiều trung tâm Thabarwa hơn, nhiều người đi theo, hỗ trợ, nhiều tình nguyện viên hơn, nhiều thiền sinh hơn, cũng như có nhiều sự cúng dường đóng góp. Đó chính là sức mạnh của tâm. Đó chính là giá trị nhân và quả của tâm.

Chúng ta có thể áp dụng sức mạnh của tâm cũng như giá trị nhân quả của tâm cho việc kinh doanh, cho hệ thống chăm sóc sức khỏe, cho giáo dục. Chúng ta có thể sử dụng sức mạnh của việc làm thiện pháp và sức mạnh của tâm.

Tuy nhiên hầu hết mọi người không xả ly được khỏi tiền bạc, tài sản, gia đình, vị trí danh vọng, do đó tâm trí họ không khỏe mạnh và thịnh vượng. Do đó họ không thể có được điều họ muốn. Thậm chí khi có được điều họ muốn, họ cũng không thể kiểm soát được tâm và càng muốn nhiều hơn nữa, do đó tâm của họ sẽ không cảm thấy hài lòng.

Question 54: Dear Sayadaw, this afternoon you guided us that the more we want the less we get, the more we are urgent, the more we are late? Can you explain more?

Answer: The mind we are using is more important than the life we are using. But most people in society emphasize materiality more than the mind because the material is easy to understand. How much we are educated, how rich we are, how old we are, how high our position or rank is, how wellknown we are in society… all these are not the mind. All these are objects of mind, creation of mind.

The real creator is the mind. We all are using the mind, but we don't know about the power of the mind, we don't know very well about the power of the mind. We will take care of the money, the position or the rank, the fame, the degree from the university. Because of attachment to the objects of the mind, the mind is not healthy and wealthy. There is ignorance and attachment in the mind. If there is more ignorance about the mind or ever-new impermanent nature, there will be more greed and anger. In this way, the mind will be unhealthier and unwealthier. That's why the more we need, the more we want, the less we get, because a greedy mind is not healthy. That's why it cannot create, it cannot work really well. Greedy mind is not very powerful. That's why if we accept a greedy mind, we will get less. Besides, we will think it is less. No matter how much we get, we will think it is less. Even though we get a lot, we will think this is less because the more we get, the more we want. This is the cause and effect of the mind.

If we understand like this we will be mindful about ignorance and greed and anger of the mind. The more we know about ignorance and attachment, then less ignorance and attachment will be. In this way, we can reduce our own ignorance and attachment, or greed or anger. Attachment to worry, sorrow, disappointment, stress. The more we can detach, there will be less and less greed, anger, sorrow, disappointment, and stress. So, the less we want, the more healthy the mind will be and the bigger and better it can create. In this way we can get success.

In Myanmar there are many meditation teachers, every meditation teacher needs their own meditation center or monastery. But it is really difficult even to belong to one monastery or meditation center. Even if they know this theory, it's difficult to reduce our own ignorance and detachment. Attachment to greed or anger or ignorance.

If we can't practice in the right way, we can't get what we want. There are many monks who don't have their own monastery or meditation center. For me I know this cause and effect really well. Besides, I can control the mind to less and less desire, greed, anger, and ignorance. In this way, I belong to more and more monasteries or meditation centers. Not only monastery or meditation centers, but I also belong to more and more followers, more and more devotees, more and more meditators and meditation teachers. This is the power of the mind, a healthy mind.

To have less desire is not only for one person but also for the whole family, the whole organization. If the Thabarwa organization is greedy, there will be less and less position, less and less followers and donors. If the Thabarwa organization is less and less greedy and angry and ignorant, there will be more and more meditation centers or monasteries or followers. This is the power of the mind. This is the cause and effect of the mind. This cause and effect and use for business, politics, health care, social activities. This is using the power of good deeds and the power of the mind.

But most people can't detach from money, discipline, laws and regulations, family, or position. That's why the mind is not very healthy

and wealthy. In this way, they cannot get what they want. Even if they get what they want, they can't control their mind; they want more and more. In this way, their mind will not be satisfied.

Câu hỏi 55: ***Ngài có hướng dẫn chánh niệm và xả ly thì mình nên chánh niệm trước hay xả ly trước?***

Trả lời: Hầu hết mọi người luôn vội vàng, gấp gáp trong tất cả mọi thứ, chỉ vì mục đích cho chính bản thân họ. Họ muốn biết ngay bây giờ và họ không thể đợi. Họ vội vã, gấp gáp trong tất cả mọi thứ, trong mọi lúc. Thậm chí trong việc thực hành thiền, họ cũng muốn có được cái sự giác ngộ trước khi họ thực hành. Tâm trí không có sự ổn định, tâm trí luôn luôn trong tình trạng vội vàng, gấp gáp. Nhưng họ muốn điều này ko phải cho tất cả, mà chỉ cho chính bản thân mình.

Tâm trí luôn muốn khởi lên trước khi chúng ta gợi nhớ đến. Tâm trí muốn được sự thành công trước khi chúng ta thực hành, đó chính là bản chất tự nhiên của tâm của tất cả mọi người trong xã hội này. Tôi luôn giải quyết vấn đề này mọi lúc, và tôi có thể học được rất nhiều bài học từ những trường hợp tâm trí vội vàng này.

Từ những tâm trí không bình an, không ổn định, không tĩnh lặng này, khi đi theo những sự khẩn cấp, gấp gáp này, thì họ chỉ có thể biết được một tâm trí luôn chậm trễ để có thể thành công, để có thể biết được sự thật, để có thể vượt qua những cái khó khăn. Tức là tâm trí luôn bị lỡ nhịp của sự thành công.

Đó là lý do chúng ta cần kiểm soát tâm, không được để tâm quá vội vàng, không được để tâm gấp gáp. Nếu như chúng ta không thể kiểm soát được tâm thì chúng ta luôn trễ nải, chậm trễ, khó có được cái điều chúng ta muốn.

Rất nhiều người đang cố gắng thành công một cách nhanh chóng, nhưng mà như vậy thì họ càng rời xa sự thành công. Và nếu như họ có thành công thì sự thành công đó chỉ là tạm thời không kéo dài, sự thành công đó chỉ là giả tạo, không có thật. Khi họ thực hành theo cách này, thì

càng có nhiều người mới bắt đầu đã bị rời xa, bị kéo ra khỏi sự thành công.

Khi thực hành chánh niệm với sự xả ly, chính là cái cách thực hành để tâm có sự ôn định, quân bình, tĩnh lặng. Chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly nhiều thì tâm trí càng ổn định và tĩnh lặng. Tâm trí vội vàng, gấp gáp thì không khỏe mạnh, không ổn định. Và nếu tâm trí không được khỏe mạnh, không được ổn định, thì người chủ của tâm đó không thể có được điều họ muốn. Họ càng gấp gáp, càng vội vàng thì họ càng rời xa sự thành công.

Tôi đã có rất nhiều kinh nghiệm trong việc giải quyết các vấn đề này cho những thiền sinh, cũng như những tình nguyện viên trong rất nhiều năm, và họ đã không thành công, nhưng tôi không từ bỏ việc giúp họ giải quyết vấn đề này. Bằng cách này tôi trở nên có kĩ năng trong việc thực hành và giảng dạy của bản thân, và có thể giúp cho nhiều người hiểu được và thực hành được theo cách mà tôi giảng dạy hay hướng dẫn.

Nếu như tâm tôi càng vội vàng, gấp gáp thì cái kết quả nhận được càng ít. Nếu tôi kiểm soát được tâm không vội vàng, không gấp gáp thì cái kết quả nhận được càng nhanh chóng hơn. Việc giải quyết vấn đề này của tâm thì không phải dễ dàng để thành công. Thậm chí ngay cả lúc tôi chưa có được nhiều sự thành công thì tôi vẫn tiếp tục giải quyết vấn đề này. Từ đó, tôi trở nên có kĩ năng hơn trong việc giải quyết vấn đề này cho mọi người. Bởi vì việc thực hành như vậy, tôi có thể trở nên hiểu rõ hơn, và tôi trở nên thành công hơn trong tương lai.

Tôi làm càng nhiều thì tôi càng thành thạo. Tôi cho đi càng nhiều thì tôi nhận lại càng nhiều, tôi giảng dạy càng nhiều thì càng nhiều người học được, đó chính là nhân và quả. Nếu như có hành động thì sẽ có kết quả trở lại. Nếu như càng có nhiều hành động thì càng có nhiều kết quả trở lại, đó chính là nhân và quả. Do đó chúng ta không cần phải đặt sự chú tâm vào tình huống hay kết quả nhận được, mà chúng ta nhấn mạnh vào việc làm thiện pháp càng nhiều.

Chúng ta nhấn mạnh việc làm thiện pháp càng nhiều thì những khó khăn sẽ qua đi, và chúng ta nhận được lợi lạc và phước thiện của việc làm thiện pháp. Vì sự giảng dạy như vậy cho nên sẽ càng ngày có càng nhiều

người đi theo tôi. Nhưng hầu hết những người đi theo tôi sẽ không hiểu được, cho nên họ sẽ chọn những việc họ có thể hiểu được, họ có thể chọn những điều mà dễ dàng.

Và cho dù nếu như không có nhiều người đi theo tôi, tôi sẽ vẫn làm như vậy, hướng tới việc làm nhiều thiện pháp hơn và nhận được những kết quả tốt hơn. Như vậy, nếu như họ không có thể thành công trong thực hành của họ, thì tôi vẫn có thể thành công. Bằng cách này, chúng ta có thể làm thiện pháp cùng với nhau. Nếu như bạn không hiểu, bạn có thể đi theo tôi. Bằng việc tôi đã thành công, tôi có thể hướng dẫn cho bạn, tôi có thể giảng dạy cho bạn. Và bạn có thể làm như vậy trong tương lai bạn sẽ thành công.

Liên quan đến sự chánh niệm và xả ly, thì chúng ta có thể bắt đầu bằng sự chánh niệm hoặc xả ly, hoặc có thể bắt đầu sự chánh niệm và xả ly cùng với nhau. Trước khi tôi mở trung tâm thiền thì tôi nhấn mạnh chủ yếu vào việc ngồi thiền. Và tôi giảng dạy việc thực hành thiền ngồi này trong một thiền đường mỗi buổi sáng. Tôi cũng giảng dạy tại nhà khi mà tôi được thỉnh mời dùng bữa trưa hoặc hướng dẫn thực hành thiền.

Do đó trước khi có trung tâm thiền của chính mình thì tôi nhấn mạnh vào việc thực hành thiền ngồi. Và đến khi có rất nhiều và nhiều người muốn thực hành thiền ngồi chúng tôi đã quyết định chúng tôi cần một trung tâm thiền của chính mình. Nếu như không có trung tâm thiền của mình, thì rất khó để hướng dẫn mọi người và để có thể cùng thực hành thiền ngồi. Bởi vì những ngôi nhà thì nó giới hạn không gian, chỉ có ít người có thể thực hành thiền được thôi.

Và nhờ vào cái việc chúng tôi cùng nhau thực hành thiền liên tục trong vài năm, chúng tôi đã tích lũy được nhiều thiện pháp, và mong ước của chúng tôi được đáp ứng. 2007, chúng tôi đã mở được trung tâm thiền của chính mình. Khi đó, tôi cảm thấy thoải mái tự do để làm rất nhiều việc. Có rất nhiều khóa thiền diễn ra, nhưng lúc đó lại có rất nhiều chuyện xảy đến khiến tôi không thể tập trung vào việc thực hành ngồi thiền nữa.

Có rất nhiều việc xảy ra với trung tâm thiền của chúng tôi, liên quan đến thiền sinh, đến người tình nguyện viên, và liên quan đến chính phủ,

chính quyền,... Chúng tôi có rất nhiều thiền sinh toàn thời gian, cũng như có rất nhiều tình nguyện viên làm việc cùng với nhau. Vì vậy, có rất là nhiều vấn đề đã xảy ra. Và để giải quyết vấn đề này, chúng tôi không còn nhiều thời gian cho việc thiền ngồi nữa. Thế là tôi đã nhấn mạnh và tập trung vào việc thực hành chánh niệm và xả ly trong các hoạt động hàng ngày. Bằng cách này tôi trở nên có kĩ năng hơn trong thực hành chánh niệm và xả ly.

Hầu hết các trung tâm thiền thì chủ yếu cho việc thiền ngồi, thiền đi, thiền đứng, thiền nằm, không có nhiều trung tâm tập trung vào việc thực hành chánh niệm và xả ly. Nhưng ở trung tâm của tôi thì chánh niệm và xả ly được nhấn mạnh trong việc thực hành hàng ngày, thực hành trong xã hội.

Tôi biết có rất nhiều khó khăn trong việc thực hành chánh niệm và xả ly, đặc biệt là khi thực hành như là những học sinh, sinh viên hay những người đi làm. Nhưng chúng tôi không từ bỏ. Chúng tôi vẫn tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly trong rất nhiều năm. Từ đó chúng tôi trở nên có kĩ năng và trở nên thành thạo trong việc thực hành chánh niệm và xả ly trong đời sống hàng ngày và trong các hoạt động xã hội.

Thậm chí khi chúng tôi đã thành thục trong việc thực hành chánh niệm và xả ly, cũng rất là khó khăn để giải thích cho nhiều người. Bởi vì không có nhiều người có thể hiểu được và thực hành được chánh niệm và xả ly trong đời sống hàng ngày. Do đó có thể sự giảng dạy của tôi là khó để hiểu. Nhưng sự giảng dạy của tôi là hoàn thiện, là hoàn hảo.

Tôi vẫn tiếp tục nhấn mạnh giảng dạy chánh niệm và xả ly khi thành lập trung tâm giáo dục của chính mình ở trung tâm cứu trợ Thabarwa. Chúng tôi cũng cần những hoạt động làm việc nhóm, làm việc cùng nhau để giải thích sự phức tạp, khó hiểu của chánh niệm và xả ly. Do đó có càng ngày càng nhiều người hơn chia sẻ về sự thực hành chánh niệm xả ly.

Question 55: You teach us about practicing mindfulness and detachment, so do we need to practice mindfulness first or detachment first?

Answer: Most people are urgent for everything, only for themselves. They want to know right now. They can't wait. They are urgent in everything, nearly every time. Even in practicing meditation they want to get enlightened before practicing meditation. So, the mind is not patient, not at the present. The mind is always in an emergency, but not for others, only for ourselves.

The mind wants to arrive before, the mind wants to succeed before we practice. This is the nature of the mind of people in society. I have been solving this problem all the time. I can learn a lot of lessons from the urgent mind, emergency mind. The mind is not stable, always in an emergency. In this way, the owner of the mind will always be late to get success, to know the truth, to overcome difficulty.

That's why we need to control the mind not to be urgent, not to be in an emergency. If we can not control the mind, we will always be late to get what we want. Many people are trying to get success, that's why they are far away from success. Even when they get success, it's temporary, it's not long-lasting. It will be fake, not real. In this way, more and more young people or beginners are far away from success.

Mindfulness and detachment are practicing the mind to be stable. The more we practice mindfulness and detachment, the more and more stable and pure the mind will be. Unstable mind is not wealthy. If the mind is not wealthy, the owner of the mind cannot get what they want. The more urgent they are, the more they are far away from success.

I have been solving this problem of meditators and volunteers for so many years with not much success. But I did not give up solving this problem. In this way, I became skillful in my teaching and practice. And then more people can understand the practice and the way I'm guiding and teaching.

The more my mind is urgent, the later the result will be. If I'm not urgent, if I can control the mind not to be urgent, the result will get more quickly. Solving this problem is concerned with the mind. So, it is really difficult to get success. Even if I don't get much success, I continue

to solve this problem. In this way, I became more and more skillful in solving this mental problem.

Because of doing like this, I came to understand that I can get more and more success in the future. Because the more I do, the more I will be able to do. The more I give, the more I will get back. The more I can teach, the more people will learn. This is cause and effect. If there is action, there will be reaction. If there is more action, there will be more reaction. This is cause and effect. That's why we don't need to pay attention to the present situation or result. We just need to continue, we just need to emphasize doing good deeds more and more.

We should try to choose the most difficult good deeds. In this way, we can get the greatest merits or good deeds. Because of teaching like this, most followers may not follow me, they will choose what they understand, they will choose what is easy. Even though most followers or meditators are following me, I will continue my teaching. In this way, I can get more and more good results. Even if most of my followers are not getting success in their practice, I can get success myself. Because my teaching is more practical. That's why we are doing good deeds together. If you can't, I will be able to do. In this way, you can learn from me, and you can be able to do good deeds like me in future.

You can start from mindfulness or detachment. You can also start mindfulness and detachment together. Before I open my own meditation center, I can emphasize mainly on sitting meditation. I got the chance to teach at one of the Dhamma halls every morning. I can also teach at a house where I was invited for lunch or practicing meditation. Before I have my own meditation center, I can emphasize mainly on sitting meditation. Because of emphasizing on meditation, more and more people are able to practice meditation.

In the long term, we need our own meditation center. Sitting meditation needs to have a place. If we don't have our own meditation center, it is difficult to practice sitting meditation together. When more and more people are practicing sitting meditation, we need a monastery

or meditation center of our own. Most of the houses are limited, only a few people can practice meditation.

So, we were thinking of opening our own meditation center. When we open the center of our own, we already practice together for over 4 years continuously. That's why we already saved the greatest merits. That's why our wish was fulfilled in 2007. In this way, we can open our own meditation center.

When we had our own center, we were free to do many things which are good and right. At that time, we can't emphasize only sitting meditation. There are many problems concerned with the center, with the residents who are staying in the center. These residents are also full-time meditators and volunteers.

Because of doing good deeds together with many people, there are also many problems. That's why I can't spend much time on sitting meditation. Then I came to emphasize mindfulness and detachment in daily life, in daily activities. In this way I became skillful in teaching and practicing meditation.

But most meditation centers are only for sitting meditation or standing or lying or walking positions. We can't emphasize mindfulness and detachment. Mindfulness and detachment are essential to practice in our daily activities. It's really difficult to do business with mindfulness and detachment. To practice as a patient, to practice as a student, or worker with mindfulness and detachment is really difficult. But we don't give up, we continue practicing mindfulness and detachment over many years, and then we become more and more skillful in practicing mindfulness and detachment in society, in our daily activities.

Even if we are skillful in practicing mindfulness and detachment, it is still difficult to explain about mindfulness and detachment, because we emphasize on practice, not much on theory. That's why we are skillful in practice, but not in writing or saying about mindfulness and detachment. Therefore, my teaching might not be complete, but practice is completed more than my teaching.

But I will emphasize teaching when I establish my own education system in our new rescue center. We need teamwork to explain more and more complete teachings and sharing about mindfulness and detachment. If more and more people are sharing and teaching about mindfulness and detachment, the theory will be more and more complete.

Câu hỏi 56: Xin ngài cho con hỏi làm cách nào để thực hành chánh niệm và xả ly ở trong tâm, vì thực hành chánh niệm và xả ly ở trên thân thì đơn giản hơn chánh niệm và xả ly trong tâm. Xin Ngài hướng dẫn con cách thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm.

Trả lời: Rất khó để thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm khi chị còn là cư sĩ. Nếu chị thực hành chánh niệm và xả ly trong đời sống xã hội thì rất khó, nhưng nếu chị xả ly được khỏi xã hội, khỏi đời sống của 1 người cư sĩ và nếu chị có thể hành thiền ở trung tâm thiền, hoặc chị có thể sống như một người hành thiền toàn thời gian như một tu nữ, thì việc này sẽ dễ dàng hơn.

Điều kiện môi trường rất quan trọng. Nơi đây là môi trường trung tâm thiền, nên dễ hơn trong việc thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly.

Đối với những vị tăng, vị ni, cũng như các vị thiền sinh toàn thời gian thì dễ thực hành chánh niệm và xả ly hơn. Nhưng đối với những người thực hành thiền trong thời hạn nhất định, hoặc là những người cư sĩ hoặc những người sống trong xã hội thì việc thực hành chánh niệm và xả ly là khó hơn. Nếu như chị muốn thành công trong việc thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm thì chị cần phải xả ly khỏi xã hội, khỏi đời sống của người cư sĩ. Nếu như chị không thể xả ly được thì chắc chắn việc thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm sẽ là rất khó khăn. Khó khăn là do chúng ta có sự dính mắc rất lớn với xã hội, với đời sống người cư sĩ, nên việc xả ly trong tâm sẽ rất khó khăn.

Đối với những vị tăng ni, vì họ đã có sức mạnh xả ly đời sống của người thế tục, đời sống của người cư sĩ, nên không quá khó khăn để họ thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm. Nếu không họ đã chẳng thể tiếp

tục đời sống xuất gia tại các tu viện hay trường thiền.

Hiện tại chị đang là cư sĩ, trong tâm chị có sự dính mắc với xã hội và đời sống thế tục, vậy nên chị rất khó thực hành. Thực hành vô minh và dính mắc trong xã hội thì rất dễ. Vậy nên rất khó để thực hành chánh niệm và xả ly trong xã hội. Trong tâm của những người thế tục có sự vô minh và dính mắc rất mạnh, vậy nên rất khó để người thế tục thực hành chánh niệm và xả ly. Còn đối với người xuất gia thì họ đã sẵn có sức mạnh của sự xả ly khỏi xã hội, khỏi đời sống cư sĩ thế tục, nên không quá khó để họ thực hành chánh niệm và xả ly trong tâm. Do đó nếu chị khát khao mong muốn thực hành chánh niệm và xả ly thì chị cần phải xả ly khỏi đời sống của người cư sĩ thế tục, xả ly khỏi đời sống xã hội.

Question 56: Please guide me on how to practice mindfulness and detachment in the mind? Because practicing mindfulness and detachment in the body is easy, but mindfulness and detachment in the mind is not so easy, so I'm not sure.

Answer: If you practice as a layperson, it is difficult. If you practice in society, it's difficult. If you can detach from society, if you can detach from the life of a layperson, if you can practice at a monastery or meditation center, if you can practice as a full-time meditator like a nun, it's easier. The environment is important. This is a meditation center. so this place is easier to practice sitting meditation or mindfulness and detachment.

For people like monks or nuns, it is easier to practice mindfulness and detachment. For the visitors or lay people in society, it is more difficult to practice mindfulness and detachment as a visitor, as a guest.

If you want to get success in practicing mindfulness and detachment concerning the mind, you need to detach from society, from the life of a layperson. If you can't detach, it will be difficult for sure. Difficulty is concerned with attachment to society, to the life of laypeople. For the monks, nuns and meditators who are in a meditation center or monastery, practicing mindfulness and detachment from the mind is not much difficult. If it is difficult, they cannot stay at a monastery or stay as a monk or nun for sure.

So, you are just a layperson, so you have attachment to society, to the life of a layperson in your mind. That's why it's difficult. The practice of ignorance and attachment is very easy in society. That's why the practice of mindfulness and detachment in society is very difficult. There is strong ignorance and attachment in the mind of laypeople. That's why it's difficult to practice mindfulness and detachment as a layperson. But for a monk or nun, they already have the power to detach from society, from the life of a layperson. That's why it's not much difficult to practice from the mind.

Câu hỏi 57: ***Dạ con chào Sư, ngày hôm nay là ngày đầu tiên con đến đây ạ. Con là một người mới, con cũng chưa hiểu lắm về việc hành thiền cho nên con muốn được Sư hướng dẫn.***

Trong lúc con chờ để được đặt câu hỏi như thế này, con thấy rất là lâu, tối rồi, trong người rất buồn ngủ và cũng rất là đói bụng. Lúc đó con vừa muốn đứng dậy đi về, nhưng mà nghĩ rằng câu hỏi của mình chưa được giải đáp thì con vẫn cố gắng ngồi. Lúc đó con phải chống chọi với cơn buồn ngủ, với việc đói bụng của mình, và sự cố chịu đựng như vậy. Thái độ đúng trong vấn đề này là nên như thế nào ạ?

Về việc hướng dẫn hành thiền với việc kinh hành con nghĩ là đơn giản thôi, nhưng hỏi các bạn hỗ trợ thì các bạn đều nói con là gặp Sư để Sư hướng dẫn, vậy tầm quan trọng của kĩ thuật hay hướng dẫn ở đây là như thế nào?

Trả lời:

Chúng ta cần hiểu được sự thật về khoảnh khắc hiện tại của tâm. Biết sự thật về tâm là hiểu biết đúng đắn, rằng chúng ta đang sống với cái tâm ở hiện tại. Việc tâm hiện tại đang buồn ngủ, tâm đang sân giận, hay là tâm đang khó chịu, hay đang lắng nghe câu hỏi và câu trả lời… nhận biết được điều này là đúng đắn. Hiểu biết đúng đắn và hành động đúng đắn chính là đang hành thiền.

Điều này liên quan đến hành động trong tâm. Hành thiền là công

việc của tâm. Chúng ta cần phải sử dụng những cái tâm sân giận, buồn ngủ, đói bụng… của mình để làm thiện pháp. Cho đi, cúng dường hay giữ giới, thực hành thiền là những thiện pháp. Và chị có thể làm thiện pháp bằng cái tâm buồn ngủ, tâm sân giận của mình, chị hãy cứ tiếp tục thực hành như vậy, làm như vậy, tâm trí sẽ thay đổi liên tục, nhưng hãy cố gắng sử dụng cái tâm hiện tại trong từng khoảnh khắc để làm những thiện pháp như bố thí, trì giới hay hành thiền.

Chị cũng nên xả ly khỏi việc thiền hành hay thiền ngồi. Do dính mắc vào thiền hành và thiền ngồi cho nên chị mới đặt câu hỏi về việc thực hành thiền hành hay thiền ngồi như thế nào. Nhưng mà trong cả việc thực hành thiền hành hay thiền ngồi, quan trọng chị cần nhận biết được khoảnh khắc hiện tại của tâm đó là tâm chị đang buồn ngủ hay không đang buồn ngủ, tâm chị đang sân giận hay không đang sân giận. Biết tâm ở khoảnh khắc hiện tại chính là điều đắn để biết. Và việc bố thí, trì giới hay hành thiền là hành động đúng đắn để làm. Chị cần tiếp tục việc thực hành với sự hiểu biết đúng đắn, và bằng cách này thì chị sẽ có được sự hiểu biết đúng đắn nhiều hơn trong tương lai

Question 57: Dear Sayadaw, today is my first day here. I'm a new meditator, I don't understand much about meditation, so I want to be guided by you.

While I was waiting to be asked a question like this, I felt like it was getting dark for a long time, I was very sleepy and also very hungry. At that time, I just wanted to get up and go home, but thinking that my question had not been answered, I still tried to sit. At that time, I had to fight my sleepiness, my hunger, and some uncomfortable feelings. What should be the correct attitude in this matter?

Regarding meditation instruction with walking meditation, I thought it was simple, but when I asked my friends for support, they all said that I should meet Sayadaw for guidance, so the importance of technique or instruction here is how?

Note: She joins some online meditation courses for some days. She also read some teachings in books, but she doesn't know correctly

how to practice meditation the right way. She has had her own business for more than 10 years.

Answer: We need to know the truth of the present mind. Knowing the truth is the right understanding, we are alive with the present mind. Present sleepy mind, hungry mind, we listen to QnA, we listen to the teaching about the truth of meditation - it's doing what is right. Right understanding, right action is real meditation.

This is concerned with the mind. Meditation is mental action, meditation is mind work. We must be able to use the angry mind or sleepy mind or not hungry mind or not sleepy mind to do good deeds. Giving or donating, or helping, taking precepts, practicing mindfulness and detachment are good deeds. Now you are using your sleepy mind and hungry mind. You just need to continue to do like this. The mind will change from time to time but we should try to use every present moment mind to do dana (giving) or sila (keeping precepts).

Your need to detach from sitting and walking meditation. Because of attachment to sitting and walking meditation, you are asking or saying about sitting and walking meditation. In both sitting and walking meditation, you need to know your present mind, whether sleepy mind or no sleepy mind, hungry mind or no hungry mind. Knowing the present mind is knowing what is right. And doing or practicing dana or sila is the right action. You need to continue practice with the right understanding. In this way you can get more and more right understanding in the future.

Câu hỏi 58: Con muốn hỏi thiền sư, trước nay thì trung tâm của con hỗ trợ một bạn mà trước đây, hơn 10 năm trước bạn ấy sử dụng ma tuý đã khiến cho bạn ấy bị ảnh hưởng, tổn hại nhiều về mặt thần kinh. Và đến hiện tại, thời gian gần đây bạn ấy bị trầm cảm nặng, cũng như là có những dấu hiệu như không làm chủ được tâm trí của bạn. Và trong quá trình chúng con cố gắng hỗ trợ bạn thì gặp phải tình huống là bạn ấy cũng không hợp tác trong việc cùng làm thiện pháp hay hành thiền, và rất khó để chúng con có thể hỗ trợ để giúp cho bạn giảm bớt

tình trạng trầm cảm cũng như rối loạn tâm trí của bạn ấy. Đồng thời cũng thì cũng có nhiều nguy cơ mà bạn ấy có thể làm ảnh hưởng đến những người khác. Vì vậy, chúng con đã không thực hiện được việc là hỗ trợ điều trị cho bạn và bạn đã trở về với gia đình. Thì đây là nỗi trăn trở của chúng con và chúng con cũng muốn Thiền sư chia sẻ vì Thiền sư cũng đã giúp đỡ cho nhiều người nghiện ma tuý ở trong các trung tâm thiền của Thiền sư. Thiền sư hãy chia sẻ cho chúng con cách để để giúp đỡ cho các hoàn cảnh như vậy ạ. Con xin cảm ơn ạ.

Trả lời: Làm phước thiện với hiểu biết đúng đắn với chánh niệm xả ly thì nó là hoàn thiện. Chúng ta nên hoàn thiện trong việc làm phước thiện theo cách thực hành như vậy. Giữ giới một cách thường xuyên, giúp đỡ hoặc cho đi, cúng dường một cách thường xuyên, thực hành thiền một cách thường xuyên. Đây là những điều chúng ta cần phải làm. Nếu mà chúng ta đang làm đúng như vậy thì chắc chắn chúng ta có thể tiếp tục việc thực hành. Chúng ta cần phải thực hành không chỉ là một thời gian mà là toàn thời gian, không chỉ thực hành mỗi ngày mà là thực hành trọn đời, từ giây phút này đến giây phút khác.

Thực hành trong giây phút hiện tại. Thực hành mỗi ngày thì cũng chưa là hoàn thiện. Thực hành trọn thời gian, trọn mỗi giây phút hiện tại mới là hoàn thiện. Chúng ta chỉ cần tiếp tục sự thực hành thôi. Càng thực hành thì chúng ta sẽ hoàn thiện pháp hành của mình. Đây là con đường duy nhất mà chúng ta có thể có được nhiều phước báu cho việc thực hành của mình. Sức mạnh của những phước thiện mà chúng ta đã gieo sẽ là nhân để giải quyết tất cả mọi vấn đề. Chúng ta chỉ cần tiếp tục thực hành như thế, thực hành nhiều và càng nhiều hơn nữa thì sự hoàn thiện và hoàn hảo trong việc thực hành sẽ là thành tựu của chúng ta.

Bên cạnh đó thì chúng ta cũng cần phải xả ly khỏi bản thân mình, khỏi những cái gọi là thông lệ, luật lệ, kỉ luật. Chúng ta cần phải xả ly khỏi văn hoá cũng như là truyền thống, phong tục tập quán của xã hội. Chúng ta chẳng có gì mà chúng ta cần phải bám víu vào. Ví dụ như là trường hợp của người bị nghiện này, chúng ta chỉ cần làm những gì chúng ta cần làm, và anh ấy cũng vậy, anh ấy cũng sẽ làm tất cả những gì mà anh ấy muốn. Và điều chúng ta cần phải làm là tiếp tục sự thực hành

làm phước thiện của mình với bất cứ ai, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào, và trong bất cứ tình huống nào. Theo cách đó thì sức mạnh của việc làm phước thiện sẽ là nhân để giải quyết tất cả mọi vấn đề, thay đổi tất cả mọi tình huống. Và như vậy thì chúng ta cần phải phụ thuộc và nương tựa vào chính hành động làm phước thiện của mình như cách chúng ta làm ở đây.

Và chúng ta cũng không cần phải bị ảnh hưởng bởi các đối tượng, ví dụ như là người nghiện mà chúng ta đang giúp đỡ. Thì bên cạnh đó thì cái việc mà gửi người nghiện về với gia đình cũng không cần phải là bận tâm của chúng ta. Anh ấy sẽ tự khắc về nhà khi anh ấy muốn và anh ấy cũng có thể ở lại trung tâm với tất cả mọi người. Đó là sự lựa chọn của anh ấy. Và cái thấy của chúng ta thì chúng ta cần phải xả ly khỏi anh ấy, xả ly khỏi những sai phạm mà anh ấy đang mắc phải.

Bởi vì anh ấy không thể xả ly khỏi thuốc phiện, cho nên là anh ấy mới bị trường hợp như thế này. Còn chúng ta hãy cố gắng thực hành phương pháp chánh niệm và xả ly, không những cho bản thân mình mà còn cho người nghiện đó nữa. Bởi vì anh ấy không thể nào tự thân mình cai nghiện và thực hành phương pháp chánh niệm và xả ly nên anh ấy cần sự giúp đỡ của chúng ta. Đó là lí do tại sao chúng ta cần phải làm phước thiện nhiều hơn nữa, không chỉ cho bản thân mình mà còn cho cả người nghiện này.

Bởi vì sự dính mắc vào ma túy đó đã làm cho tâm trí của anh ấy trở nên xấu đi và có rất nhiều tác động xấu ảnh hưởng đến tâm, cho nên đó là lí do tại sao anh ấy đang gặp nguy hiểm. Và tương tự, khi chúng ta ở chung với người nghiện thì chúng ta cũng gặp nguy hiểm. Và để giải quyết vấn đề này, để thay đổi tình huống này thì chỉ có cách là làm phước thiện nhiều hơn nữa. Nếu người nghiện không thể làm phước thiện thì chúng ta thay họ và làm cho họ. Và như vậy đây là cách tốt nhất để giải quyết tất cả mọi vấn đề, để có thể giải quyết được vấn đề liên quan đến việc giúp đỡ người nghiện. Nếu chúng ta có khả năng làm phước thiện nhiều như vậy thì chắc chắn rằng người nghiện này thì sẽ có cơ hội được thay đổi. Và đứng về phương diện của anh ấy thì anh ấy sẽ có cơ hội thuận lợi hơn cho việc làm phước thiện. Anh ấy có khả năng thay đổi tâm trí của mình, có một cuộc sống tốt hơn, có khả năng xả ly khỏi thuốc phiện.

Và như vậy thì việc cai nghiện của anh ấy sẽ trở nên dễ dàng hơn. Và đây chính là những điều chúng ta cần phải làm để giúp đỡ người nghiện.

Question 58: **Dear Sayadaw, we are volunteers from the Happiness Village from Ms Kim Son Group. Before, in our village, we were able to accept one person who was a drug addict for 10 years. And then, because of using drugs continuously for 10 years, his brain is damaged. He easily gets depressed, and he also could not be able to control his behavior. And we would like to be able to support him to stay in harmony with us, with our group. But we could not do it. And in the sight of the person who is using drugs, that person also didn't want to work with us to be able to stay in harmony with each other. And now, his family has already come and brought him back to the family. So, doing like this based on our experience, we would like to ask for your advice because you used to establish a meditation center for drug addicts. So, in doing deeds with tough life, we haven't got success to support the drug addict person. So, we would like to ask for your advice.**

Answer: Doing good deeds with right understanding and mindfulness and detachment is complete. We should try to complete our practice of keeping precepts continuously, helping or giving or donating continuously, practising meditation or mindfulness and detachment continuously. If we are doing like this, we need to continue the practice from part-time to full-time, from daily meditation to present moment meditation. Daily is not complete, full-time of every present moment is complete. We just need to continue our practice to be more and more complete. In this way, we can save more and more merits and the power of merits or good deeds will solve the problem. You need to continue your practice to be more complete, perfect.

Besides, we need to detach from relying on ourselves. We need to detach from relying on laws and regulations or disciplines. We need to detach from the culture and tradition of the society also. We need nothing to do with drug addicts. He will do what he wants to do. We should continue our doing good deeds with anyone anytime, anywhere, and in

any situation. In this way, the power of doing good deeds will solve the problem, will change the situation.

So, if we are relying on doing good deeds like this, we don't need to send the drug addict to the home. He may go back home by himself, or he may still remain in the center. We just need to detach from him, from his mistakes. Because he cannot detach, he cannot practice mindfulness and detachment by himself. That's why he needs help. But we need to do good deeds more and more, not only for ourselves but also for the drug addict.

Attachment to drugs is evil mind, bad mind. Therefore, that mind is dangerous. If the drug addict is still together with us, we are also in danger. To solve this problem, we need to emphasize doing more and more good deeds. If the drug addict cannot do good deeds, we should do good deeds for him, we should do good deeds more for him also. This is the best helping to the drug addict.

Câu hỏi 59: Thưa Sayadaw, gia đình con có vấn đề về sự bất đồng giữa mẹ chồng và bố chồng. Cha là một người rất Phật tử, một Phật tử kiên cường, luôn dành thời gian ở chùa và làm nhiều việc thiện ở các chùa, tu viện. Đối với người mẹ, trong thâm tâm bà không thực sự đồng ý, dù bà không ngăn cản việc làm việc thiện trong tu viện. Ông ấy không thể quan tâm đủ đến gia đình. Vì thế họ có những tranh cãi, bất đồng và con muốn Ngài cho lời khuyên làm thế nào để thuyết phục mẹ để mẹ bằng lòng làm những điều tốt với bố để họ có một gia đình hòa thuận.

Ghi chú: Mẹ chồng con 65 tuổi, bố chồng con 63 tuổi. Người cha trẻ hơn hai tuổi. Vấn đề bắt đầu từ lâu nhưng ban đầu là do bố phải đi làm bên ngoài, gặp nhiều người, làm việc khác và không quan tâm đầy đủ đến gia đình. Và sau khi nghỉ làm, ông chuyển sang đi chùa, tu viện mà vẫn không thể chăm sóc đủ cho gia đình. Những vấn đề của họ vẫn tồn tại từ khi họ còn trẻ cho đến tận bây giờ, đã rất lâu rồi.

Trả lời: Đó không phải là vấn đề. Đó chỉ là nhân quả thôi. Chúng ta nên thay đổi quan điểm, vì trước đây cũng làm như vậy nên bây giờ mới có phản ứng ở hiện tại. Miễn là cha tiếp tục làm việc thiện pháp như thế này là được. Sự sân giận hay khó chịu của bạn khi gặp phải vấn đề này hay sự khó chịu của người mẹ không phải là vấn đề mà đó là nhân quả. Chúng ta nên cố gắng chấp nhận mọi thứ. Bằng cách này, chỉ cần tiếp tục làm những việc tốt với chánh niệm và xả ly. Không cần phải dừng các hành động của nhân quả. Chúng ta không thể dừng các hành động của nhân quả. Chúng ta nên cố gắng chấp nhận và hiểu rõ nhân quả. Chúng ta nên cố gắng nhìn từ khía cạnh nhân quả.

Thiền sinh tiếp tục đặt câu hỏi: Như vậy, con hiểu rất rõ giải pháp, nhưng con cũng muốn có thêm lời khuyên về việc có nên nói với mẹ điều gì đó hay không. Con có thể nói gì với mẹ để mẹ giảm bớt hành động xấu không?

Trả lời: Chúng ta nên giải thích với người mẹ để bà bớt dính mắc với người cha. Hãy giải thích để bà ấy chấp nhận làm những việc tốt của cha. Nếu bà không thể chấp nhận, bà có thể gặp phải phản ứng tương tự trong tương lai. Để mọi người trong xã hội làm những điều đúng đắn, xả ly khỏi nhau và xả ly khỏi những hành động tốt hay xấu, thì sao tôi đang tham gia các công tác xã hội. Tôi đang giúp đỡ những người trong xã hội với sự hiểu biết và hành động đúng đắn này. Rất khó để hỗ trợ họ hiểu và làm những gì đúng. Vì vậy, tôi cố gắng hỗ trợ để họ làm những việc tốt.

Nếu dạy bằng lời dễ dàng thì tôi sẽ không cần tham gia công tác xã hội. Vì việc giảng dạy bằng lời thì không hiệu quả lắm nê tôi phải tự mình tham gia các hoạt động xã hội. Nhờ đó, ngày càng có nhiều người noi theo cách làm việc thiện của tôi. Họ có thể học hỏi từ việc thực hành hoặc hành động của tôi. Bạn nên nói với mẹ rằng nếu mẹ không thích hành động của người cha thì mẹ cũng sẽ không được người khác yêu thích khi làm việc tốt. Nếu bà gây rắc rối cho người cha thì bản thân bà cũng sẽ gặp rắc rối với người khác khi bà làm việc tốt. Đây là nhân và quả.

Ngay cả khi và không thể chấp nhận hoặc không thể thực hành thì chúng ta cũng nên nói cho và biết sự thật về nhân quả. Nói lên sự thật

không phải vì chúng ta mà là vì chính bà. Tôi giảng không phải vì tôi mà vì người khác. Nếu họ không nghe thì họ có thể không hiểu biết đúng đắn. Nếu họ không thực hành thì họ sẽ không thực hành đúng đắn. Vì vậy, chúng ta cần làm những việc tốt với sự hiểu biết đúng đắn này, chúng ta nên làm những việc tốt cho người khác và cho tất cả mọi người chứ không phải cho riêng chúng ta, đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Question 59: Dear Sayadaw, my family has the problem about the disagreement between my mother-in-law and father-in-law. The father is a strong Buddhist who always spends time at the temples and does a lot of good deeds in temples and monasteries. For the mother, she doesn't really agree deep inside, even though she doesn't prevent doing good deeds in monasteries. He couldn't care enough for the family. So, they have arguments and disagreements and I would like to have your advice on how to convince the mother so that she willingly accepts doing good deeds with the father, so they can have a harmonious family.

Notes: My mother-in-law is 65 years old, my father-in-law is 63 years old. The father is two years younger. The problem started a long time ago, but at first it was because the father had to work outside and he had to meet a lot of people and did other stuff and didn't take care enough for the family. And after he had stopped working, he switched to go into temples and monasteries and still cannot care enough for the family. Their problems still persist since they were young until now, a long time ago.

Answer: That is not the problem. That is just cause and effect. We should change our view. Because of doing the same in the past, now there is reaction at the present. Doing good deeds as long as the father is doing good deeds like this, it is ok. The disturbance or annoyance experiencing this problem or annoyance by the mother is not the problem, that is cause and effect. We should try to accept this. In this way, just need to continue doing good deeds with mindfulness and detachment. Don't need to stop cause and effect. We cannot stop cause and effect. We should try to accept and understand cause and effect. We should try to see from the side of cause and effect.

Contiued question: So, I understand the solution very well, but I also would like some more advice on whether I should tell the mother something. Is there anything I could tell my mother so that the mother can stop or reduce the bad action?

Answer: We should explain to the mother to detach from the father, to accept doing good deeds of the father. If she cannot accept, she may experience the same reaction in the future. For the people in society to do what is right, to detach from each other and to detach from doing good or bad action, I am doing social activities. I am helping the people in their society. With this right understanding and action. It is difficult to support doing what is right. Therefore, I try to support by doing good deeds. If it is easy to teach by words, I will not do social activities. Because teaching by words is not very effective, I have to do social activities by myself. In this way, more and more people are doing, more and more people are following my way of doing good deeds. They can learn from my practice or action.

You should tell your mother that if she dislikes the action of the father, she will also be disliked when she does good deeds. If she makes problems for the father, she will also get problems by others when she does good deeds. This is cause and effect. Even if she cannot accept or cannot practice, we should tell the truth of cause and effect to her. Telling like this is not for us but for her. I'm teaching not for me but for others. If they don't listen, they may not get the right understanding. If they don't practice, they will not get the right practice. So, we need to do good deeds with this right understanding. We should do good deeds for others and for all, not for us. That is the best we can do.

Câu hỏi 60: Con và vợ hay mâu thuẫn, vợ con mắng chửi con nhiều, và đôi khi con có phản ứng lại với vợ. Con nên làm như thế nào ạ? (vợ con và con trai con ko có khúc mắc, hay vấn đề gì với nhau)

Trả lời: Anh nên luyện tập để kiểm soát tâm trí mình cho thật vững vàng, bình an và thanh tịnh. Hiện tại, anh không thể kiểm soát được tâm

trí mình cho thật vững vàng và thanh tịnh, đó chính là nguyên nhân của vấn đề với vợ anh. Tâm trí của cả hai đều không ổn định, không thanh tịnh và đầy giận dữ. Nếu anh có thể kiểm soát được tâm trí mình, chắc chắn rằng vợ anh sẽ giảm bớt giận dữ. Anh nên luyện tập chánh niệm và xả ly ngày càng nhiều hơn. Anh càng kiểm soát được tâm trí mình cho thật vững vàng và thanh tịnh thì chắc chắn sẽ có càng ít giận dữ và la mắng từ vợ anh hơn.

Nếu anh không thể kiểm soát được cơn giận trong tâm trí mình thì cơn giận đó sẽ là nguyên nhân chính của vấn đề. Con trai anh có thể không có cơn giận giống anh, đó là lý do tại sao không có vấn đề gì với con anh. Nhưng anh có nhiều giận dữ hơn với vợ anh, đó là lý do tại sao anh lại có vấn đề với vợ anh. Vì vậy, anh nên luyện tập thực hành thiền để giảm bớt sự sân giận của mình.

Vậy đây là giải pháp để giảm bớt những vấn đề với vợ anh. Nếu anh luyện tập chánh niệm và xả ly, tâm trí anh sẽ trở nên vững vàng, ổn định và thanh tịnh hơn, và sự sân giận sẽ ít đi. Theo cách này, sự sân giận của vợ anh đối với anh cũng sẽ ngày càng giảm bớt. Nếu anh luyện tập chánh niệm và xả ly bằng cách làm ngày càng nhiều thiện pháp, thì anh cũng có thể kiên nhẫn và chịu đựng được nhiều sự sân giận từ vợ anh hơn. Nếu anh có thể chịu đựng thì nó không còn là vấn đề nữa.

Thực hành thiền có thể giảm bớt sự sân giận ở cả hai người. Bên cạnh đó, nó cũng sẽ tăng cường sự kiên nhẫn và nhẫn nại ở cả hai người và giảm bớt vấn đề của cả hai. Chắc chắn sẽ mất thời gian. Giải pháp này không chỉ giải quyết vấn đề giữa anh và vợ anh, mà còn với những người khác nữa.

Question 60: My wife and I often have conflicts, my wife scolds me a lot, and sometimes I react to my wife. What should I do? (My wife and my son have no problems or issues with each other)

Answer: You should practice to control your mind to be stable and pure. Now you cannot control your mind to be stable and pure, that's the cause of the problem to your wife. Both of the minds are unstable, impure and angry. If you can control your mind, your wife will get less angry for sure.

You should practice mindfulness and detachment more and more. The more you can control your mind to be stable and pure, the less anger and scolding there will be from your wife for sure.

If you cannot control the anger in your mind, it will be the main cause of the problem. The son may not have the anger like you. Tthat's why there is no problem with your son. But you have more anger with your wife. That's why there is a problem with your wife. So, you should practice meditation to reduce your anger.

So, this is the solution to reduce the problems with your wife. If you practice mindfulness and detachment, your mind will be more stable and purer and less angry. In this way, the anger of your wife will also be less and less with you. If you practice mindfulness and detachment by doing more and more good deeds, you can also endure more anger from your wife. If you can endure, that's no problem.

Practicing meditation can reduce anger in both of you. Besides, it will also increase endurance and patience in both of you and reduce the problems in both of you. It will take time, for sure. This solution will not only solve problems between you and your wife, but also with other people.

Câu hỏi 61: Con bị áp lực bởi việc điều hành doanh nghiệp về nha khoa và công việc thì quá tải. Do đó khi về nhà, con hay hay trút những áp lực và cảm xúc tiêu cực lên đầu chồng con bởi chồng con không làm ra quá nhiều tiền. Chồng cũng tu tập và thực hành thiền. Con kính nhờ ngài hướng dẫn cách phát triển doanh nghiệp mà tâm vẫn cảm thấy an vui và hạnh phúc?

Trả lời: Vấn đề chủ yếu liên quan đến bạn, sự vô minh và dính mắc của bạn. Bây giờ bạn đang thực hành thiền, bạn nên tiếp tục việc hành thiền. Do không luyện tập chánh niệm và xả ly nên bạn không thể chịu đựng được gánh nặng của công việc và gia đình. Bạn không thể tha thứ và quên đi vì sự vô minh và dính mắc mạnh mẽ của bạn. Vì vậy, bạn nên chú tâm việc thực hành chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, bạn sẽ có thể từ

bỏ hoặc buông bỏ hoặc tha thứ và quên đi chính mình, và công việc, trải nghiệm của mình. Bạn càng làm nhiều thiện pháp với chánh niệm và xả ly thì bạn càng có thể buông bỏ và tha thứ, quên đi. Theo cách này, tâm trí bạn sẽ trở nên lành mạnh và giàu có, thịnh vượng hơn. Những vấn đề này liên quan đến tâm trí bạn, không phải do công việc hay chồng bạn. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy giận dữ, bạn không thể tha thứ cho mọi người hay mọi thứ đã qua.

Bạn càng làm nhiều thiện pháp với chánh niệm và xả ly thì bạn càng có thể giảm bớt sự vô minh và dính mắc của mình, và bạn sẽ càng có khả năng không còn tham lam và giận dữ với công việc của mình. Bạn đã làm việc vì bản thân và gia đình mình nhiều năm. Bây giờ bạn nên cố gắng làm việc vì mọi người và vì Phật - Pháp - Tăng ngày càng nhiều hơn. khi bạn thực hành theo cách này, sẽ có ít vấn đề hơn trong cuộc sống và tâm trí bạn.

Chánh niệm và xả ly có thể thay đổi mọi thứ và mọi người, mọi lúc và mọi nơi. Do đó, bạn nên nhấn mạnh vào việc làm việc thiện lành với chánh niệm và xả ly. Theo cách này, mọi người và mọi hoàn cảnh, tình huống trong cuộc sống chắc chắn sẽ thay đổi.

Question 61: I'm under pressure from running a dental business and the work is overloaded. Therefore, when I come home, I often dump the pressure and negative emotions on my husband because he doesn't make too much money. My husband also practices meditation.

I would like to ask you for guidance on how to develop a business while still feeling peaceful and happy?

Answer: The problem is mostly concerned with you, your ignorance and attachment. Now you are practicing meditation, you should continue the practice. Because of not practicing mindfulness and detachment, you cannot endure the burden of the job and the family. You cannot forgive and forget because of your strong ignorance and attachment. So, you should emphasize practicing mindfulness and detachment. In this way, you will be able to abandon or let go or forgive and forget yourself, your job, your experience. The more you can do good deeds with mindfulness

and detachment, the more you can let go and forgive and forget. In this way, your mind will be healthier and wealthier. The problem is concerned with your mind, not with your job or husband. That's why you get angry, you cannot forgive.

The more you do good deeds with mindfulness and detachment, the more you can reduce your ignorance and attachment, and you will be able to be less greedy and less angry with your job. Now you have already worked for yourself and your family for many years. Now you should try to work for all and for Buddha, Dhamma and Sangha more and more. In this way, there will be less and less problems in your life and in your mind.

Mindfulness and detachment can change everything and everyone, every time and every place. Therefore, you emphasize on doing good deeds with mindfulness and detachment. In this way, everyone and every condition will change for sure.

Câu hỏi 62: Con xin ngài giải thích và hướng dẫn thêm về việc làm thiện pháp không giới hạn.

Trả lời: Nếu chúng ta không làm việc phước thiện vượt lên trên các giới hạn, tức là không có giới hạn ở đây thì sẽ có rất nhiều các hiểu nhầm, lỗi lầm gây ra trong quá trình làm phước thiện. Nếu chúng ta không có đủ kiên nhẫn, chúng ta cũng sẽ không làm được các việc phước thiện liên tục.

Chúng ta nên hiểu rằng việc làm phước thiện thì thật sự rất là khó khăn, ngay cả khi chúng ta làm trong một khoảng thời gian nhất định hoặc là một thời gian ngắn. Cho nên là con không nên dừng lại các việc làm phước thiện một cách có chủ đích bởi vì là phần lớn những người đang làm phước thiện thì bằng một cách nào đó họ cũng tự dừng lại các việc làm phước thiện này bởi chính họ. Cho nên là chúng ta đang có cơ hội vừa làm phước thiện, vừa hỗ trợ, vừa động viên khuyến khích cho những người đang làm phước thiện và cũng hỗ trợ cho họ để sửa chữa các sai lầm trong khi họ làm phước thiện.

Phần lớn là các chùa chiền hay là các tổ chức đang làm các việc phước thiện thì là làm với sự giới hạn cho nên là thực sự rất là khó khăn để mà thay đổi các điều này nghe những điều này thì không phải là để cho chúng ta thất vọng mà là để cho chúng ta hiểu về việc làm phước thiện và từ đó chúng ta sẽ cố gắng để làm các việc phước thiện một cách liên tục và vượt lên trên giới hạn

Để mà làm được những việc phước thiện không có giới hạn thì điều cần thiết là chúng ta phải có được khả năng xả ly khỏi chính bản thân mình. Nếu như chúng ta không có được khả năng xả ly khỏi chính bản thân mình thì thật sự có rất là nhiều khó khăn trong việc thay đổi truyền thống Và có thể sẽ có những người già, người trẻ, hay là phương pháp cũ phương pháp mới trong khi mà chúng ta làm các việc phước thiện nhưng mà chúng ta hãy cố gắng để phát triển các việc phước thiện và làm việc nhiều hơn với những người mới hội nhóm mới hay là những người trẻ em. Bởi vì thực tế thì những người cũ hay là những người già thì họ rất là khó khăn trong việc thay đổi Bây giờ thì bạn có khả năng vận hành một cái chùa hoặc một cái trung tâm. Và đây là một cái cơ hội rất là hiếm có nếu như mà bạn có thể sử dụng được cái cơ hội hiếm có này theo một cách đúng đắn thì bạn có thể làm các việc phước thiện toàn thời gian, dài hạn

Cũng nói thêm rằng là nếu như mà con không có khả năng sử dụng được các cơ hội mà con đang có theo cái cách đúng đắn thì chắc chắn là con không thể làm thiện pháp trong một thời gian dài được. Thế nhưng mà điều đó không có gì đáng sợ cả, mà điều quan trọng ở đây là phải hay biết về sự thật và học hỏi những bài học từ chính bản thân con về những trải nghiệm của con hay là từ những người khác và con hay là tất cả mọi người cứ hãy cố gắng tiếp tục làm tiếp tục làm và sau đó bắt đầu lại bắt đầu lại. Ngay cả khi mà khi mà chúng ta đã phạm những cả những sai lầm hoặc là chúng ta mất mát hoặc là chúng ta thất bại

32 tuổi đây là cái thời điểm rất là tuyệt vời để con làm các việc phước thiện. Con hãy nên học hỏi nhiều thêm nữa từ mọi người và từ chính Ngài Thiền sư. Bởi vì là không có ai, không có cái gì trên đời này là hoàn hảo cả thế cho nên là cái sự thay đổi thì nó cần thiết cho tất cả cho mọi người và cần thiết cho mọi nơi chốn.

"Lời dạy của tôi sẽ giúp quý hành giả làm điều thiện lành đúng đắn với chánh kiến.

My teaching will help you to do what is right with right understanding."

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Question 62: How to do unlimited good deeds in the right way?

Answer: If we do not do good deeds beyond limits, meaning there are no limits here, there will be many misunderstandings and mistakes caused in the process of doing good deeds. If we do not have enough patience, we will not be able to continuously do good deeds. You should understand that doing good deeds is really difficult, even for one time, for a short time. That's why we don't need to stop doing good deeds by force. Because in doing good deeds, most of the people who are doing good deeds will stop by themselves, for sure. With this right understanding, we should support or encourage the doing of good deeds by others. We should not stop or make problems in the doing of good deeds by others.

Most pagodas or organizations in society are doing good deeds only within limits. Therefore, it is really difficult to see change in doing good deeds. But that is not a reason to be disappointed, but rather to understand. To be doing good deeds limitlessly, we must be able to detach from ourselves. If we cannot detach from ourselves, it will be difficult to change the tradition. Changing the tradition is not destroying the tradition. There will be old people and there will be young people; there will be new methods and there will also be old methods.

We will try to develop more and more in doing good deeds with the new people, not with the old people, as old people are not sure to change the tradition. So, we should work not to destroy the tradition but to develop more and more in doing good deeds.

Now, you are able to run to the pagoda, which is very rich. If you are not using your opportunity of doing good deeds in the right way, you may not be able to do good deeds for a long time. But that is not something to be afraid of, but rather to know the truth or to understand cause and effect, and to learn from the mistakes of others and ourselves, and we should start again and again whenever we make a mistake or we lose.

You should learn more from others, from me. Nothing is complete. Therefore, there is a need for change for everything and everyone,

every time. If we want to change the tradition, we must be skilled in doing good deeds traditionally. Only when we are skilled in doing good deeds traditionally should we think we may change. Nothing, no one, no place is complete; therefore, we need change for every time, everyone, everything. Change is needed all the time, for everyone, everywhere.

Câu hỏi 63: Dạ con xin kính chào Ngài. Dạ trước hết cho con chia sẻ cảm nhận là ngày hôm nay con đi đến đây để trải nghiệm khóa thiền lần đầu tiên. Đến đây con thấy rằng Ngài và tất cả tất cả những người đi theo cùng Ngài có một năng lượng rất tuyệt vời và con cảm nhận là ngài rất là từ bi. Lúc nào Ngài cũng rất là hoan hỷ trả lời tất cả mọi người, buổi trưa con cũng thấy Ngài cũng không nghỉ ngơi, đến bây giờ con cũng thấy như vậy. Con rất muốn tâm của con khởi những ý niệm thiện lành mọi lúc mọi nơi. Ngài có thể hướng dẫn cách để con có thể có tâm thiện lành đó?

Con biết rằng trí tuệ tâm linh là một trong những trí tuệ tuyệt vời. Và con cũng xin ngài chỉ dẫn để con có được trí tuệ tâm linh. Nếu có cơ hội con rất muốn được phụng sự. Làm thế nào để có tâm từ bi trong sáng thuần khiết, khiêm hạ? Con xin cảm ơn ạ.

Đáp: Đây là thời điểm tuyệt vời mà anh bắt đầu thực hành và làm các việc phước thiện. Và những việc phước thiện hay là sự thực hành của anh thì không chỉ là cho bản thân anh, cho các thành viên trong gia đình của mình, mà còn cho tất cả cho Phật, Pháp, Tăng. Và nó hoàn toàn khả thi khi mà anh làm việc, anh thực hành không chỉ cho bản thân mình cho gia đình mình và còn cho tất cả, cho Phật-Pháp-Tăng và anh cũng cần đại diện cho không chỉ chính bản thân mình, cho gia đình mình mà còn đại diện cho tất cả, đại diện cho Phật-Pháp-Tăng.

Anh cần nhấn mạnh vào việc thực hành thiền với chánh niệm và xả ly

Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly chính là điều quan trọng nhất, cần thiết nhất cho mọi người trong xã hội và cho thế giới này. Nếu mà chúng ta càng có khả năng tích lũy được sức mạnh của sự chánh niệm và

xả ly thì chúng ta càng có khả năng làm nhiều thứ cho rất nhiều người, trong một thời gian dài hạn

Đối với tôi thì tôi đã có hơn 100 trung tâm Thiền của chính mình thế nhưng mà tôi đang làm tất cả mọi việc không chỉ cho bản thân tôi cho trung tâm của tôi mà còn cho đất nước của tôi cho tất cả mọi người cho Phật-Pháp-Tăng. Sẽ có rất là nhiều thứ mà tôi không thể làm được thế nhưng cũng có rất nhiều thứ mà tôi có thể làm được. Sẽ có nhiều người mà tôi không thể giúp đỡ nhưng có rất nhiều người tôi có thể giúp đỡ được họ. Có rất là nhiều vấn đề mà tôi vẫn chưa giải quyết được thế nhưng mà cũng có rất là nhiều vấn đề mà tôi đã giải quyết thành công. Có rất là nhiều cái góc nhìn sai lầm về bản thân tôi và trung tâm Thabarwa của tôi nhưng mà cũng có rất là nhiều cái góc nhìn đúng đắn và tích cực tốt đẹp về tôi cũng như về trung tâm Thabarwa của tôi

Tôi có khả năng tạo ra nhiều cái tình huống xấu hoặc là tốt. Thế nhưng mà tôi có khả năng làm và tiếp tục các việc làm phước thiện không có giới hạn với một cái tâm trí rất là bình an và định tĩnh

Anh có thể đến trung tâm Thabarwa của chúng tôi và trở thành một tình nguyện viên tại đó. Và hãy làm việc đội nhóm cùng với lại chúng tôi, anh cũng nên học hỏi từ những người khác không chỉ là học hỏi từ chính bản thân mình, từ những trải nghiệm của mình đó là những gì mà anh nên làm để đạt được những điều mà anh mong muốn

Bởi vì làm phước thiện với hiểu biết đúng đắn như thế này mà tôi thuộc về rất nhiều các nguồn năng lượng tích cực. Nếu như mà anh hiểu như thế này thì anh sẽ có trách nhiệm để mà làm việc như thế này. Còn nếu như mà anh không dám làm thì sẽ có những sai lầm. Có rất là nhiều người trong xã hội thì họ đang tạo ra những sai lầm như thế này tức là họ biết họ hiểu điều đúng đắn nhưng họ không dám làm. Cho nên là tôi rất là quan tâm và tôi sẽ cẩn trọng và tôi sẽ làm những việc mà mọi người đang không dám làm hoặc là sợ phạm sai lầm. Ví dụ như là nếu như mà không có ai nhận lãnh cái trách nhiệm chăm sóc và quan tâm đến những người già hoặc là người bệnh thì tôi sẽ là người nhận lãnh cái trách nhiệm quan tâm, chăm sóc những người già và người bệnh hoặc nếu như

mà các tổ chức, nơi chốn mà không chấp nhận một ai đó trong trung tâm của họ thì tôi sẽ là người nhận lãnh trách nhiệm và chấp nhận người nào đó đã bị từ chối của trung tâm khác vào trung tâm của tôi. Thì tôi càng làm như vậy thì tôi ngày càng có khả năng làm có trách nhiệm nhiều hơn với nhiều người hơn.

Hầu hết mọi người trong xã hội thì không dám làm những cái việc mà họ nên làm, cần làm. Chính vì vậy, mà tôi rất là bận rộn trong cái việc mà làm tất cả những cái điều mà mọi người đang chưa dám làm đó. Và chính vì tôi đã làm những việc phước thiện như vậy thì ngày càng có nhiều người trong xã hội đang thực hành theo tôi và họ có cái khả năng ngày càng gắng làm các việc phước thiện giống như tôi đang làm.

Thật ra thì có rất là nhiều người trong xã hội đang cần sự giúp đỡ hơn là chính là bản thân gia đình của mình. Cho nên là nếu anh có khả năng làm các việc phước thiện cho tất cả mọi người thì anh sẽ hiểu điều này một cách rất là sâu sắc.

Nếu như mà anh quá già hoặc đang ốm đau, bệnh tật không có khỏe mạnh thì rất là khó khăn để mà anh có cách suy nghĩ như thế này. Anh thường chỉ nghĩ về những khó khăn hay là giải quyết các vấn đề cho chính bản thân mình mà thôi. Cho nên là anh đang có cơ hội để làm việc phước thiện và nghĩ về tất cả mọi người như thế này nên là anh hãy cố gắng để mà làm các việc phước thiện ngay từ bây giờ. Lời dạy của tôi thì rất là thực tiễn và chỉ có khi chúng ta thực tập rất là nhiều thì chúng ta có thể hiểu rõ được những lời dạy của tôi.

Tiếp tục đặt câu hỏi: Dạ Kính thưa Ngài, con được biết là việc làm phước thiện là một trong những điều rất cần thiết để đạt được những quả thiện lành, mang lại những thiện lành trong tâm. Tuy nhiên, là con người sống trong cõi Ta Bà này, thì sự làm phước thiện vi tế từ tâm thì rất là khó. Con cũng muốn mình làm với sự tự nhiên từ tâm thiện lành, chứ không phải do mọi người kêu gọi. Làm sao để tâm mình khởi lên sự làm một phước thiện một cách tự nhiên, hào phóng, cho đi trọn vẹn và có cảm xúc?

Câu hỏi thứ hai là Ngài có nói là chánh niệm và xả ly. Đối với

chánh niệm thì con có nghe 1 chút. Hôm nay con mới nghe đến từ xả ly. Xin Ngài chia sẻ rõ hơn xả ly có nghĩa là như thế nào, và thực hành xả ly cụ thể trong khi mình làm điều thiện lành. Con Biết Ơn Ngài nhiều ạ!

Việc làm phước thiện là làm cho tất cả mọi người, cho tất cả trong mọi loại tâm trí, chứ không chỉ riêng là cho người tốt hay làm trong những tâm thiện lành, tâm tốt. Bởi vì là chúng ta không có làm việc phước thiện toàn thời gian cho nên là chúng ta mới có những tâm trí không tốt, tâm trí không được trong sạch, tâm trí không được vững vàng, tâm trí không được bình an.

Như chúng ta biết thì không có ai và không có cái gì là hoàn hảo trọn vẹn cả. Với tất cả các hoạt động của đời sống về công việc, về giáo dục, về chăm sóc sức khỏe, về kinh doanh, về thể thao, vv... mọi loại hoạt động trong đời sống hàng ngày, tất cả các điều này cũng không hoàn hảo, không trọn vẹn, và nó không phải là điều tốt nhất. Và không có gì, không có ai là điều tốt nhất, bởi vì chúng ta đang theo đuổi những truyền thống ở ngoài xã hội. Đây chính là sự thật của tất cả mọi người đang sống ở ngoài xã hội, và đây cũng là sự thật của những truyền thống của thế gian.

Đó là lý do tại sao mà chúng ta cần nương tựa vào Phật-Pháp-Tăng và chúng ta cần nhìn với góc nhìn cũng như là hiểu dựa trên góc nhìn của Phật-Pháp-Tăng. Đức Phật nói rằng là không có gì ngoài nhân và quả. Nếu như mà có nhân tốt thì sẽ đem lại kết quả tốt. Nếu như gieo nhân xấu thì sẽ đem lại cái kết quả xấu. Với sự hiểu đúng đắn như vậy, chúng ta nên nhấn mạnh, nên chú tâm vào việc làm tất cả những hành động tốt đẹp chứ, không phải là chú tâm đến việc chúng ta là ai, liệu chúng ta đang là người tốt hay là người xấu khi làm các hành động phước thiện.

Cần hiểu rằng chúng ta là những gì mà chúng ta làm. Nếu như mà chúng ta làm những việc tốt đẹp thì chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp. Nếu chúng ta làm những việc xấu ác thì chúng ta cũng là người xấu ác. Đó chính là lời dạy của Đức Phật và chúng ta nên cố gắng để ứng dụng những cái hiểu biết đúng đắn này vào trong đời sống hàng ngày.

Thế nhưng đối với phần lớn mọi người trong xã hội thì sẽ gặp khó

khăn trong việc ứng dụng lời dạy của Đức Phật vào trong đời sống hàng ngày. Đó là lý do tại sao ngày càng có nhiều thiền viện, chùa chiền được mở ra để giúp đỡ cho mọi người có khả năng làm việc phước thiện và thực hành một cách tự do.

Hiện tại thì anh đang không có làm việc phước thiện cho tất cả mọi người, cho Phật-Pháp-Tăng toàn thời gian, nên năng lượng và tâm trí của anh không được tốt, không được định tĩnh, không được bình an ở mọi lúc, mọi nơi và với cái tất cả mọi người. Thế nên anh cần thay đổi hành động cũng như là thay đổi tâm trí của mình. Anh nên hiểu như những gì mà Đức Phật hiểu và anh nên đại diện cho Phật-Pháp-Tăng và đây là công việc của tâm.

Question 63: Dear Sayadaw, today is the first day of my practice. I just came here today and this is the first time I know you and follow your teachings. And I feel your good energy and power and you're compassionate, and the monks and nuns and everyone around you have a good energy.I also see Sayadaw takes a rest a little bit and you are compassionate to answer all the questions. So, I would like to want every time, everywhere in any situation that my mind just appears wholesome minds. So, what should I do in order to appear wholesome minds in every way at all times?

And I also know that getting wisdom and getting insight of the spiritual is very great, so can you guide me how to get insight? I also would like to be a volunteer with a pure, stable and compassionate mind. What should I do to get wisdom, get insight and appear a wholesome mind everywhere, every time? Thank you so much.

Note: I'm 43 years old and I'm renting a room in a house about 20 to 30 rooms.

There are five members in my family. I am staying with my mom, my wife, and two children. My wife is working as an accountant in importing and exporting.

Answer: It is the right time for you to work not only for yourself

and your family but also for others, for all, for Buddha, Dhamma and Sangha. It is possible to work not only for yourself and your family but also for the other for all, for Buddha, Dhamma and Sangha. You need to represent not only to yourself and your family but also to others, to all, to Buddha, Dhamma and Sangha. You need to emphasize practising meditation or mindfulness and detachment.

The power of mindfulness and detachment is the most needed in society, in the world. That's why if we can save more and more power of mindfulness and detachment, we can do many things for many people for a long time. You need to emphasize practising meditation or mindfulness and detachment. The power of mindfulness and detachment is the most needed in society, in the world.

That's why if we can save more and more power of mindfulness and detachment, we can do many things for many people for a long time. For me, I have over 100 meditation centers of my own, but I'm working not only for myself and my meditation center, but also for others, for all, for the country, for Buddha, Dhamma, and Sangha without limit.

There are many things I cannot do. So, also, there are many things I can do. There are many people I cannot help, but there are also many people I can help. There are many problems I cannot solve yet, but there are also many problems I have already solved successfully. There are many bad views about me and the Thabarwa Center, so also there are many good views about me and the Thabarwa Center. But I am able to make the best use of good and bad, right and wrong situations. That's why I can continue doing good deeds limitlessly with peace of mind.

So, you should volunteer in the Thabarwa Center, you should work together with us, you should learn not only from yourself, your experience, but also from others. That is what you should do to get what you want. Because of doing good deeds with this right understanding, I belong to good energy every time, everywhere, with anyone, in any situation. You should also do like this and you will get this consequence or result.

If you understand like this, you are responsible to do like this. If you

can not do, it will be your mistake. Many people in society are making this mistake. That's why I'm careful not to make this mistake. If no one do it, I will do it. If no one can take responsibility for the old and sick people, I will take responsibility. If no one can accept some of the people in their place or organization or center, I will accept in my center. In this way, I can take more and more responsibility.

Most of the people in their society, they do not do what they should do. That's why I became more and more busy doing what we all should do. Because of doing good deeds like this, more and more people in society are following me. They dare to do good deeds like me, more and more.

People in society are more needed to you, more than your family. If you work for all, you will understand more and more, it's the truth. If you are too old or if you are sick or not very healthy, if you are in trouble, you cannot think like this, you must think only for yourself. Now you are ready to do good deeds for others, for all, for Buddha, Dhamma and Sangha. That's what you should do. My teaching is really practical, so the more you practise, the more you understand.

Continue to ask a question: Dear Sayadaw, I know that doing good deeds is the right way to get the wholesome mind and peaceful mind. But as a lay person and living a normal life, I realize it is very difficult to do good deeds with the pure mind. And I just want to do good deeds with the pure mind and wholesome mind deeply in my heart. Not because this person or that person told me that this is good, I do good to follow them. So, what should I do in order to do good deeds with the complete and wholesome heart, deep heart?

And the second question is, I know a little bit about mindfulness, but this is the first time I heard about detachment. So, you can explain more and detail about the detachment and practicing detachment in doing good deeds, what does this mean? Please guide me and explain in more detail. Thank you so much.

Answer: Doing good deeds is for all, for everyone, for every mind, not only for good people and good mind. Because of not doing good

deeds all the time, we are not good, our mind is not stable, not much pure. No one and nothing in society is complete, it is because of the activities or job of the people in society. Education, business, healthcare, music, politics, movie, sport, social activities, all these are not complete, not perfect, not the best.

Nothing or no one is the best, it is because of following the tradition of the people in society, this is the truth about the people in society and this is the truth of tradition of the society. That's why we need to rely on Buddha, Dhamma and Sangha. We need to see and understand from the side of Buddha, Dhamma and Sangha. Buddha said there are only cause and effect, if there is good cause, there will be good result or consequence. If there is a bad cause, there will be a bad result and consequence.

With this right understanding we need to emphasize on doing what is good, we don't need to emphasize on who are we or whether we are good or bad, we should understand we are what we do, if we are doing what is good, we are good, if we are doing what is bad, we are bad. This is the teaching of Buddha, we should apply the right understanding in our daily life, but for most people, it is difficult to apply the teachings of Buddha in society. That's why we need to create more and more monasteries or meditation centres to be able to do good deeds freely.

Now you are not doing good deeds for all, for Buddha, Dhamma and Sangha all the time, that's why your energy is not good every time, in everywhere, with anyone. So, you need to change your action, you need to change your mind, you should understand as Buddha understands. This represents the Buddha. This is mental action.

Câu hỏi 64: Con cảm thấy càng đi tu càng đau khổ. Cách thực hành thiền là con quan sát hơi thở, quan sát cảm thọ trên cơ thể. Hồi còn là sống trong đời thường thì con thường bị mất ngủ, không ngủ được, giờ làm tu nữ thì ngủ dễ hơn.

Con nên giải quyết vấn đề như thế nào?

Trả lời: Vấn đề nằm ở suy nghĩ của bạn. Bây giờ bạn đang thực hành thiền, chỉ có đối tượng của tâm. Bạn cần phải chánh niệm với tâm hiện tại của mình, vấn đề không nằm ở thân hay hơi thở mà ở tâm bạn.

Có si mê, sân hận, tham lam. Vấn đề của tâm đang tạo ra những vấn đề trong cuộc sống của bạn. Nếu bạn không thể chánh niệm vào tâm hiện tại của mình thì chắc chắn vấn đề không thể được giải quyết. Vấn đề trong tâm đã bắt đầu khi bạn còn trẻ. Bạn không thể chú tâm vào việc học, đó là do vấn đề trong tâm của bạn. Nếu tâm trí bạn khỏe mạnh hoặc thịnh vượng, bạn có thể đạt được thành công trong bất cứ việc gì bạn làm. Bạn không thể chăm sóc tâm trí của bạn. Hơn nữa, bố mẹ bạn không thể lo lắng, chăm chút cho tâm trí của bạn được. Đó là lý do tại sao những vấn đề trong tâm bạn vẫn còn tồn tại cho đến tận bây giờ. Là một cư sĩ thì bạn phải ở cùng với người khác, trong tâm trí của những cư sĩ khác cũng đang phải chịu đựng vấn đề tương tự như bạn, ít nhiều. Đó là lý do tại sao bạn không buồn ngủ vào ban đêm, bởi vì tâm của những cư sĩ ở xung quanh bạn.

Khi trở thành ni cô, bạn thực hành thiền liên tục trong 6 tháng. Nhưng sự thực hành của bạn vẫn chưa đủ, bạn chỉ có thể chánh niệm trên đối tượng của tâm: hơi thở và cảm giác của cơ thể. Tất cả những điều này không phải là sự chánh niệm trên tâm. Đó là lý do tại sao dù bạn tu tập thiền, những vấn đề trong tâm vẫn chưa rõ ràng và chưa được giải quyết. Vì xuất gia, quý vị trở thành ni cô và môi trường của quý vị thay đổi và quý vị ở cùng với các tu sĩ nam nữ khác và trung tâm thiền như thế này. Đó là lý do tại sao ở đây không có nhiều tương tác và ảnh hưởng của xã hội. Đó là lý do tại sao bạn có thể ngủ vào ban đêm. Nhưng sự thực tập của bạn chưa trọn vẹn. Đó là lý do tại sao tâm bạn còn đau khổ, bất hạnh nên bạn cần chuyển đổi đối tượng để chánh niệm.

Bạn cần xả ly khỏi các đối tượng khác để có chánh niệm, chỉ có chánh niệm trên tâm mà thôi. Chính khoảnh khắc hiện tại của tâm là đối tượng của chánh niệm. bạn không biết về sự vô minh và dính mắc trong tâm, đó là lý do tại sao trong tâm bạn vẫn còn đau khổ. Đây là nguyên nhân gây ra mọi vấn đề cho tâm trí và cuộc sống của bạn. Bạn cần phải tự mình tìm hiểu và thực hành ngày càng nhiều hơn. Lời dạy của tôi là sự

hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) và thực hành đúng đắn.

Nếu bạn hiểu được sự thật về cuộc sống và tâm trí của mình, bạn có thể vượt qua mọi khó khăn, đau khổ và trở nên tốt hơn. Bạn nên cố gắng buông bỏ các đối tượng khác khỏi tâm trí mình. Chỉ cần chánh niệm trên tâm hiện tại của bạn. Hãy buông bỏ hơi thở, cảm giác hay đau khổ. Chỉ khi bạn xả ly khỏi những đối tượng khác của tâm, bạn mới chánh niệm được trên tâm hiện tại của mình. Tâm trí trong khoảnh khắc hiện tại là đối tượng thiền thực sự. Nếu bạn không tự mình biết được tâm trí trong khoảnh khắc hiện tại thì bạn không phải là một thiền giả thực sự.

Sự thiếu hiểu biết hay vô minh và dính mắc là nguyên nhân của mọi vấn đề trong tâm và trong cuộc sống của bạn. Bạn cần phải chánh niệm trên sự vô minh và dính mắc của chính mình. Chỉ khi nào bạn có thể chánh niệm được tâm hiện tại của mình thì bạn mới có thể chánh niệm được vô minh và tham ái của mình. Bằng cách này sẽ ngày càng có nhiều chánh niệm và xả ly hơn và ít vô minh và dính mắc hơn. Bằng cách này, tâm trí bạn chắc chắn sẽ ngày càng ít đau khổ và bất hạnh hơn.

Question 64: The more I become a nun, the more miserable I feel. Meditation method: observe the breath, observe the sensations in the body. When I was a layperson, I couldn't sleep. Now that I'm a nun, I can sleep easier. I was taken care of by my parents and family when I was a layperson. How should the problem be solved?

Answer: The problem is in your mind. Now you are practicing meditation, only the other object of the mind. You need to be mindful of your present mind, the problem is not in your body or breathing but in your mind.

There is delusion, ignorance, anger and greed. The problem in your mind is creating the problems in your life. If you cannot be mindful of your present mind, the problem cannot be solved for sure. The problem in your mind started when you were young. You cannot emphasize education, it is because of the problem in your mind. If your mind is healthy or wealthy, you can get success whatever you do. You cannot take care of your mind. Besides, your parents cannot take care of your mind. That's

why the problems in your mind still remain until now. As a layperson, you have to stay with other people, in the mind of other laypeople who are also suffering the same problem like you, more or less. That's why you are not sleepy at night, because of the mind of the lay people in your environment.

When you became a nun, you practised meditation for 6 months continuously. But your practice is not enough, you can only be mindful of the object of the mind: breathing and sensation of the body. All these are not the mind. That's why even though you practice meditation, the problems in the mind are not obvious and not solved yet. Because of ordination, you become a nun and your environment changes, and you stay together with other monks and nuns and meditation centres like this. That's why there are not many side effects of society. That's why you can sleep at night. But your practice is not complete. Thats why your mind is still suffering, unhappy, so you need to change the object to be mindful. You detach from other objects to be mindful, only the mind. Present moment of mind itself is the object to be mindful. you don't know about your ignorance and attachment in your mind that's why there is still suffering in your mind. This is the cause of your problem for your mind and your life. You need to find out by yourself and practice more and more. My teaching is right understanding and right practice. If you understand the truth about your life and your mind, you can endure and you can be better. You should try to let go of other objects from your mind. Just be mindful of your present mind. Let go of breathing or sensations or suffering. Only when you detach from other objects of the mind, will you be mindful of your present mind. The present moment mind is the real meditator. If you don't know the present moment mind by yourself, you are not a real meditator.

Not knowing or ignorance and attachment are the cause of all the problems in your mind and in your life. You need to be mindful of your own ignorance and attachment. Only when you are able to be mindful of your present mind, will you also be able to be mindful of your ignorance and attachment. In this way there will be more and more mindfulness and

detachment and less ignorance and attachment. In this way, your mind will have less and less suffering and unhappiness for sure.

Câu hỏi 65: Khi cô ấy nhìn thấy một món ăn ngon, lòng tham của cô ấy nổi lên. Dù có thể nhận thức được lòng tham nhưng cô vẫn bị lòng tham của mình điều khiển, vẫn quyết định ăn đồ ngon. Trong cuộc đời cô cũng có rất nhiều trải nghiệm tương tự như vậy. (cô ấy cũng chấp trước vào cảm xúc và những điều đẹp đẽ của mình).

Cô có thể nhận thức được lòng tham của mình nhưng vẫn không thể kiểm soát được hành động của mình. vậy cô ấy nên thực hành như thế nào hay cô ấy nên xả ly như thế nào vào lúc này?

Trả lời: Ở Myanmar có rất nhiều thiền sư và trung tâm thiền. Ở một số trung tâm thiền, họ nhấn mạnh việc xả ly khỏi việc ăn uống, họ chỉ cho phép uống nước. Người đứng đầu việc thực hành nhịn ăn là người tham lam ăn uống. Anh ấy ăn rất nhiều, anh ấy không thể xả ly khỏi việc ăn. Anh ta có thể ăn rất nhiều, đó là lý do tại sao khi hành thiền việc ăn uống của anh ta gặp rất nhiều khó khăn. Nếu anh ta không thể xả ly khỏi việc ăn uống nhiều thì sự thực hành thiền của anh ta không thể phát triển được. Đó là lý do tại sao anh quyết định ngừng ăn và tiếp tục việc thực hành thiền chỉ bằng cách uống nước. Bằng cách này, anh ta đã thành công trong việc xả ly việc ăn uống và việc thực hành thiền cũng phát triển. Vị ấy năm nay đã hơn 80 tuổi nhưng vẫn khỏe mạnh và năng động. Mặc dù anh ấy đã nhịn ăn trong khóa thiền nhưng anh ấy thực sự rất khỏe mạnh. Hầu hết trong các khóa tu thiền anh đều chỉ nhịn ăn.

Nhưng hầu hết người dân ở thành phố đều dính mắc mạnh mẽ với đồ ăn. Vì thế việc nhịn ăn của ông không được nhiều người hành thiền ưa chuộng nhưng theo thời gian, ngày càng có nhiều người thực hành. Nhiều người trở nên khỏe mạnh nhờ thực hành thiền bằng cách nhịn ăn. Nhiều bệnh cũng được chữa khỏi bằng cách không ăn và thực hành thiền định. Vì vậy, nếu bạn có sự dính mắc mạnh mẽ vào thực phẩm, bạn nên thực hành thiền với việc ngừng ăn trong 1 ngày hoặc 3 ngày. Việc xả ly khỏi thức ăn sẽ giúp sự thực hành thiền của chúng ta thực sự có hiệu quả.

Để thoát khỏi những điều đẹp đẽ, chúng ta cần nhắm mắt hành thiền trong thời gian dài. Càng nhìn chúng ta càng muốn nhìn nhiều hơn. Chúng ta cần ngừng ăn và ngừng nhìn để xả ly khỏi thức ăn và những thứ đẹp đẽ. Một số trung tâm thiền ở Myanmar nhấn mạnh thời gian thiền liên tục trong thời gian dài. Ngồi nhiều giờ liên tục mà không mở mắt là điều hữu ích để xả ly khỏi cái nhìn và những thứ đẹp đẽ. Nếu ngày càng có nhiều người ở Việt Nam tu tập thiền thì cũng giống như Myanmar. Những người khác nhau, sự dính mắc sẽ khác nhau. Đó là lý do tại sao có nhiều phương pháp và trung tâm thiền khác nhau.

Xả ly khỏi cảm xúc còn khó hơn, nó liên quan đến tâm trí. Chúng ta cần xả ly khỏi tâm trí. Điều đó thật khó khăn và sẽ mất thời gian. Bạn cần phải thực hành nhiều hơn nữa bằng cách làm nhiều việc thiện hơn. Ngoài ra, bạn cần bỏ thói quen chú ý đến cảm xúc hoặc bản thân. Bạn vẫn còn trẻ và bạn còn có thời gian. Bạn cần phải tiếp tục thực hành. Ngay cả khi bạn không thể xả ly khỏi thức ăn, những thứ đẹp đẽ hay những cảm xúc, bạn cũng nên cố gắng loại bỏ sự dính mắc của mình. Nếu bạn đang cố gắng thoát khỏi sự dính mắc của mình thì đó là điều đúng đắn.

Bây giờ tôi đang giải quyết nhiều vấn đề. Có những vấn đề tôi chưa thể giải quyết được nhưng tôi có thể xả ly nên tôi không thất vọng. Tôi có thể giải quyết được nhiều vấn đề nhỏ nhặt hơn của mọi người trong xã hội. Giải quyết vô minh và dính mắc là điều khó khăn nhất, nhưng tôi không từ bỏ cách làm thiện pháp không giới hạn của mình để giải quyết vấn đề. Bằng cách này tôi có thể tiếp tục trả lời các câu hỏi và dạy thiền ngày càng nhiều hơn. Khả năng giải quyết vấn đề ngày càng tăng trưởng và thành thạo.

Vấn đề của bạn là sự dính mắc. Đối tượng của sự dính mắc có thể khác nhau nhưng vấn đề thì giống nhau: vô minh và dính mắc. Tôi đã giải quyết vấn đề này trong nhiều năm. Đó là lý do tại sao bạn có thể nhận được sự giúp đỡ của tôi, bạn nên theo tôi và bạn sẽ dễ dàng đạt được thành công hơn trong quá trình thực hành.

Bạn không nên khẩn trương, bạn nên kiên nhẫn. Bạn không cần phải khẩn cấp, vội vã. Bạn nên xả ly khỏi thói quen của mình. Việc dính

mắc vào thức ăn, những thứ đẹp đẽ, cảm xúc là điều rất tự nhiên ngay cả đối với những người hành thiền. Hầu hết mọi người đang gặp phải vấn đề đó. Vấn đề này thậm chí còn được hầu hết các tăng ni quan tâm. Nhưng họ có thể buông bỏ, đó là lý do tại sao họ có thể tiếp tục thực hành: đọc sách Phật giáo, giữ giới hay thực hành chánh niệm và xả ly.

Dính mắc không phải là vấn đề, vô minh không phải là vấn đề nếu chúng ta có thể sử dụng nó một cách đúng đắn. Chỉ sử dụng mà không nắm bắt và dính mắc trong tâm trí.

Question 65: When I see delicious food, my greed arises. Even though I can be aware of the greed, I am still controlled by my greed, and still decide to take the delicious food. There are also many similar examples like this in my life. (I am also attached to my emotions and beautiful things).

I can be aware of my greed, but I still cannot control my actions. I am asking how should I practice or how should I detach at this moment.

Answer: In Myanmar there are many meditation teachers and meditation centers. In some of the meditation centers, they emphasize to detach from eating, they allow only drinking water. The leader of fasting practice is greedy on eating food. He eats a lot, he cannot detach from eating. He can eat a lot, that's why when he practices meditation it is difficult to eat food. If he cannot detach from eating food a lot, his practice cannot develop. That's why he decided to stop eating and continue practicing only by drinking water. In this way he successfully detaches from eating food. This practice also developed. He is now over 80 years old but he is still healthy and active. Although he is fasting in the meditation retreat, he is really strong and healthy. Most of his meditation retreats are only fasting. But most of the people in the city have a strong attachment to food. So, his fasting practice was not much popular among the meditators but over the long time more and more people practice. Many people become healthy by practicing meditation with fasting. Many diseases are also cured by not eating food and practicing meditation. So,

if you have a strong attachment to food, you should practice meditation without eating food for 1 day and 3 days. It is really effective to detach from food and develop our practice.

To detach from beautiful things, we need to meditate for a long time with closed eyes. The more we see the more we want to see.We need to stop eating and seeing in order to detach from food and beautiful things. Some Myanmar meditation centers emphasize long time meditation hours continuously. Sitting for many hours continuously without opening the eyes is useful to detach from seeing and to detach from beautiful things. If more and more people in Vietnam are practicing meditation, it will be the same as Myanmar. Different people, different attachments. That's why there are many different methods and different meditation centers

Detaching from emotions is more difficult, it is concerned with the mind. We need to detach from the mind. It is difficult and it will take time. you need to practice more and more by doing more good deeds. Besides, you need to detach from your habit of paying attention to your emotions or to yourself. You are still young and you have time. You need to continue the practice. Even if you cannot detach from food or beautiful things or emotions, you should try to detach from your attachment. If you are trying to detach from your own attachment, that's the right to do. Now I'm solving many problems but there are many problems I cannot solve yet. but i can detach so I am not disappointed. I can solve more and more problems for people in society. Solving ignorance and attachment is the most difficult of all, but I don't give up my way of doing good deeds in solving the problems. In this way I can continue to answer the questions and teach meditation more and more. The power to solve problems become more and more

your problem is attachment. the object of attachment may be different, but the problem is the same: ignorance and attachment. I have been solving this problem for many years. That's why you can get my help, you should follow me and it will be more easy to get success in your practice.

you should not be urgent, you should be patient. you don't need to be urgent. you should detach from your habit. Attachment to food, beautiful things, emotions are very natural even for meditators. Most people are suffering from that problem. This problem is even concerned with most of the monks and nuns. but they can detach, that's why they can continue their practice: reading Buddhist literature, keeping precepts or practicing mindfulness and detachment.

Attachment is not the problem, ignorance is not the problem if we are able to use it in the right way. To be using only without grasping and attaching in the mind.

Câu hỏi 66: Khi thiền quan sát hơi thở, sau khoảng 800 hơi thở thì con thả lỏng hoàn toàn thân tâm và cảm thấy năng lượng đi vào khắp cơ thể, và cảm giác như thể ko còn cơ thể nữa, nhưng vẫn ý thức được những gì diễn ra trong môi trường xung quanh. Ngoài ra còn thấy cả ánh sáng xanh lúc đó. Đây có phải là trạng thái định ko và mong Ngài có thể lý giải cho con hiện tượng này?

Trả lời: Bạn đang không thực hành Vipassana. Nếu bạn tập trung vào điều gì đó, khả năng thiền định của bạn sẽ được cải thiện và tăng trưởng. Những gì bạn biết và trải nghiệm là sự thiền định, nhưng không phải là sự thật. Khi thực hành thiền định chỉ hiểu được sự thật tạo tác.

Tôi nhấn mạnh vào sự xả ly. Nếu tôi nhấn mạnh vào thiền định Samatha, thì sẽ khó để xả ly. Ở Myanmar có nhiều người thực hành thiền định. Họ thực hành thiền định và chánh niệm nhưng họ không thể xả ly. Họ không thể xả ly khỏi cuộc sống, công việc, gia đình hay cuộc sống của một người tại gia. Trong tâm có nhiều sự dính mắc. Samatha không mạnh mẽ như Vipassana để xả ly khỏi xã hội, từ chúng sinh hữu tình và vô tình. Tôi nhấn mạnh vào sự xả ly, do đó tôi nhấn mạnh vào Vipassana. Tôi không rất giỏi trong thực hành thiền định. Ở Myanmar, việc giảng dạy về Vipassana thực sự khó khăn trong giai đoạn đầu. Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh vào việc giải quyết các vấn đề liên quan đến Vipassana. Hầu hết mọi người không thể thực hành Vipassana, ngay cả khi họ thực hành

Vipassana họ không thể quyết định điều gì là sai hoặc đúng. Vì vậy, họ quay trở lại với việc thực hành thiền định.

Việc thực hành thiền định sẽ mất nhiều năm để luyện tập nhưng không tạo ra nhiều phước thiện như Vipassana. Vì vậy, nếu bạn thực hành thiền định, sẽ có nhiều sự dính mắc và tham ái hơn cho việc thực hành đó. Việc thực hành thiền định phù hợp hơn cho nhà sư có thể xả ly khỏi xã hội, theo cách này họ có thể thành công trong việc thực hành của mình. Đối với một người tại gia, việc thành công trong việc thực hành thiền định sẽ gặp nhiều khó khăn hơn.

Nếu tâm ổn định, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Theo cách này, mong muốn của chúng ta có thể được thỏa mãn bởi một tâm trí ổn định, vững vàng. Nếu chúng ta không thực hành thiền, tâm trí sẽ lang thang đây đó. Nếu chúng ta tập trung định vào một đối tượng, tâm trí sẽ ổn định hơn. Nhưng tâm trí thì luôn thay đổi, đó là lý do sự hiểu biết của chúng ta cũng thay đổi. Sự biết và nhận thức của tâm cũng thay đổi. Nhưng chúng ta không nên bám chấp lấy bất cứ điều gì hoặc ai trong tâm trí. Có những điều mới mẻ và đặc biệt nhưng chúng ta nên hiểu rằng chỉ sử dụng mà không bám lấy hoặc dính mắc trong tâm. Nếu chúng ta dính mắc trải nghiệm đó, thực hành của chúng ta sẽ không phát triển.

Bởi vì khi thực hành thiền, bạn không thể xả ly bản thân khỏi tâm trí của một người cư sĩ tại gia. Đó là lý do cuộc sống, tâm trí và sự hiểu biết của bạn luôn thay đổi. Đây là sự hiểu biết đúng đắn về trải nghiệm mới chỉ là sự tạo tác của sự vô minh và dính mắc. Điều này chỉ để sử dụng, không phải để dính mắc như một thứ gì đó. Nếu chúng ta hiểu như vậy, nếu chúng ta có thể chỉ sử dụng, tâm trí sẽ ổn định, vững vàng và thanh tịnh hơn. Theo cách này sẽ có nhiều trải nghiệm và sự hiểu biết tốt hơn. Vì vậy, bạn nên thực hành với sự hiểu biết đúng đắn. Theo cách này, bạn có thể có ngày càng nhiều trải nghiệm và kiến thức.

Trong trải nghiệm của riêng tôi, chúng ta không cần phải nhấn mạnh vào sự thiền định một cách có chủ ý. Chúng ta chỉ cần nhấn mạnh vào việc làm việc làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly. Theo cách này, mong muốn trước đây của kiếp trước hoặc kiếp này sẽ được đáp ứng và

thỏa mãn nhờ vào sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta muốn biết, chúng ta có thể biết. Nếu chúng ta muốn thấy, chúng ta có thể thấy. Nếu chúng ta muốn giàu có, chúng ta có thể giàu có. Nếu chúng ta muốn sống lâu, chúng ta có thể sống lâu. Bởi sức mạnh của một tâm trí ổn định và thanh tịnh hoặc chánh niệm và xả ly. Bạn nên thực hành ngày càng nhiều và bạn có thể phát triển rất nhiều. Giáo pháp của tôi nhấn mạnh vào việc không đi theo con đường sai lầm. Hầu hết các thiền sinh đang đi sai hướng, trong quá khứ.

Ở Myanmar, có hơn một trăm năm thực hành thiền định. Trong những năm đầu thực hành thiền, hầu hết các thiền sinh đi sai lầm. Đó là lý do tôi cẩn trọng tránh không đi sai đường. Vì vậy, nếu bạn theo dõi và thực hành theo giáo pháp của tôi, sẽ khó đi sai đường.

Question 66: When meditating to observe the breath, after about 800 breaths, I completely relax my body and mind and feel energy entering the whole body, and it feels as if I no longer have a body, but am still aware of what happens in the surrounding environment. In addition, blue light was also seen at that time. Is this a state of concentration and I hope you can explain this phenomenon to me?

Answer: You are not practicing Vipassana. if you concentrate on something, your concentration will be better. What you know and experience is concentration, but not real. Concentration only understands the created truth.

I emphasize on detachment. If I emphasize concentration, it is difficult to detach. There are many meditators in Myanmar. but they practice meditation and mindfulness, but they cannot detach. they cannot detach from life, job, family or life of a layperson . There are many attachments in the mind. Samatha is not as powerful as Vipassana to detach from society, from living beings or non-living beings. I emphasize detachment; therefore I emphasize on Vipassana. I'm not very skillful in concentration. In Myanmar teaching about Vipassana is really difficult in the beginning. That's why I emphasize solving the problems concerned with Vipassana. Most people cannot practice Vipassana, even if they

practice Vipassana they cannot decide what is wrong or right. So, they go back to concentration practice.

Concentration practice will take time for many years to practice but not much stronger good deeds as Vipassana. So, if you practice concentration, there will be more and more attachment to that practice. Concentration practice is more suitable for the monk who can detach from society in this way they can get success in their practice. As a layperson it is more difficult to get success in practicing concentration meditation.

If the mind is stable, it becomes more and more powerful. In this way, our desire can be fulfilled by a stable mind. If we are not practicing meditation, the mind will be wandering here and there. If we focus on one object, the mind will be more and more stable. But the mind changes, that's why our understanding also changes. Knowing and knowing of the mind also changes. But we should not grasp anything or anyone in our mind. This is something new and special but we should understand this to be using only, without grasping or attaching in the mind. If we attach that experience, our practice will not develop.

When practicing meditation, you cannot detach yourself from the mind of a layperson. That's why your life, your mind and your knowing changes. This is the right understanding about the new experiences is just creation of ignorance and attachment. This is to use only, not to grasp as something. If we understand like this, if we are able to be using only, the mind will be more and more stable and pure. in this way there will be better experiences and better knowing. so you should practice with the right understanding. In this way, you can have your own experience and knowledge more and more.

In my own experience, we don't need to emphasize concentration intentionally. We just need to emphasize on doing good deeds with mindfulness and detachment. In this way, our previous desire of the past life or this life will be fulfilled by the power of mindfulness and detachment. If we want to know we can know. if we want to see we can see. If we want to be rich we can be rich. If we want to live a long life, we

can live a long life. by the power of a stable and pure mind or mindfulness and detachment. you should practice more and more and you can develop a lot. My teaching emphasizes not to go in a wrong way. most of the meditators are going in the wrong way, in the past.

In Myanmar, there are over a hundred years in practicing meditation. In former years of practice meditation, most meditators go in the wrong way. That's why I'm careful not to go the wrong way. So, if you follow my teaching, it is difficult to go in the wrong way.

Câu hỏi 67: Trên cương vị là những người cư sĩ chúng ta có rất nhiều những sự vô minh và dính mắc. Đa số những bậc cha mẹ sẽ có dính mắc rất lớn vào những đứa con của mình. Vì vậy nên con muốn hỏi Ngài hai câu hỏi.

Câu 1: Chánh kiến trong việc trở thành người cha mẹ là gì? Cha mẹ có trách nhiệm gì đối với con cái?

Câu 2: Trên cương vị là cha mẹ, chúng ta nên làm gì cho những đứa con của mình để chúng có sự hiểu biết đúng đắn và để thực hành chánh niệm và xả ly từ khi chúng còn nhỏ?

Trả lời: Trước khi hành thiền, tôi hiểu rằng cha mẹ và con cái là khác nhau. Hầu hết cha mẹ đều yêu thương và chăm sóc con cái của mình. Nhưng, hầu hết cha mẹ đều không phải là một người thầy tốt cho con cái của họ. Hầu hết cha mẹ hy vọng con cái sẽ tốt hơn họ, nhưng không thể nuôi dạy con cái trở nên tốt hơn bản thân. Hầu hết cha mẹ không thật sự chu toàn với nghĩa vụ của mình với con cái. Câu trả lời của tôi xuất phát từ kinh nghiệm của bản thân tôi.

Khi hành thiền, tôi nhận ra rằng đức Phật - Pháp - Tăng chính là cha mẹ đích thực. Tam bảo không chỉ là cha mẹ mà còn là một người thầy đích thực, một người lãnh đạo đích thực. Họ có thể chăm sóc con cái của mình một cách tốt nhất. Họ có thể nâng đỡ cuộc sống của chúng ta một cách tốt nhất. Phật, Pháp và Tăng là hoàn hảo. Không một ai, hay không một cái gì là hoàn hảo, hoàn thiện hơn Phật, Pháp và Tăng.

Càng nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng, tôi càng mãn nguyện. Tôi càng đi theo con đường của Phật, Pháp và Tăng thì tôi càng hiểu Phật, Pháp và Tăng.

Khi còn nhỏ, tôi muốn trở thành một người cha tốt đó bởi vì tôi không thấy một người cha nào tốt trong môi trường xung quanh của mình. Khi bắt đầu hành thiền, tôi nhận ra Đức Phật là một người cha tốt. Tôi cố gắng trở nên như Ngài nhiều nhất có thể.

Giờ đây, tôi đã mở hơn 120 trung tâm thiền trên thế giới. Và có hơn 20.000 hành giả, những người hành thiền, cư trú tại những trung tâm thiền này. Chúng tôi đã trở thành một gia đình Pháp Bảo rất rộng lớn.

Hầu hết những người tại trung tâm thiền xem tôi như cha mẹ của họ bởi vì tôi đáp ứng nhu cầu không chỉ về mặt thể chất mà còn cả tâm hồn họ. Một vài người lớn tuổi xem tôi như người con của họ, một vài người thì xem tôi như người anh, người em, người con trong Pháp. Nhờ đó mà cuộc đời của tôi với tư cách là một thiền sư và là một hành giả đã hoàn thiện, tôi đã có tất cả.

Chúng tôi không cần phải hoàn toàn phụ thuộc vào xã hội, mà chúng tôi có thể sống với nhau như một đoàn thể, một gia đình. Có những chư tăng, cũng như tu nữ và cả cư sĩ nương tựa tại trung tâm thiền Thabarwa. Đó là lý do chúng tôi có thể làm được nhiều việc bằng chính năng lực của mình như là chúng tôi có trường học và bệnh viện của mình. Chúng tôi thành lập khu chợ, sở hữu xe cộ, cũng như những tiện ích trong đời sống và dịch vụ y tế.

Do tình hình chính trị của quốc gia chúng tôi không được ổn định. Cho nên, chúng tôi bắt đầu trồng trọt rau củ để tự cung tự cấp như yếu phẩm, và thuốc men.

Hiện tại, không có gì là chắc chắn. Tình hình nội tại của đất nước có nhiều biến động và chưa có diễn biến tích cực. Vì vậy, chúng tôi đang chuẩn bị cho những điều tồi tệ nhất có thể xảy ra. Khi đó chúng tôi có thể tự tồn tại. Chúng tôi học cách sản xuất thực phẩm và dịch vụ thương mại cũng như nhận vật phẩm cúng dường.

Chúng tôi sống trong những tu viện chứ không phải trong xã hội. Chúng tôi không sống với người trong xã hội mà sống những đạo hữu. Nhờ đó, chúng tôi được an toàn dưới sự bảo hộ của Phật, Pháp và Tăng. Vì vậy, chúng tôi đã có thể sống sót, thậm chí giữa những nhiễu loạn và rất nhiều ngưgiết chóc hỗn loạn trong đất nước. Rất nhiều người phải thoát ly để lánh nạn ở nước ngoài hoặc xin được tị nạn hay tham gia hợp tác lao động tại nước ngoài.

Nhưng hầu hết người dân đều không thể rời khỏi đất nước. Họ cần một trú ngụ an toàn, có đầy đủ thực phẩm, họ cần phải làm thiện pháp, vì vậy cho nên tôi đã thành lập nhiều trung tâm cứu hộ.

Tôi làm việc không chỉ cho một đất nước của tôi, mà tôi cũng đang tham gia để giải quyết vấn đề của nhiều quốc gia khác. Chúng ta có thể tìm ra giải pháp để tự mình sống sót, nhờ đó ngay cả khi đương đầu với những thảm họa thiên nhiên, hay khi đất nước hỗn loạn thì chúng ta có thể cứu được rất nhiều sinh mạng trên thế giới.

Theo tôi được biết về tình hình tại Hàn Quốc có ảnh hưởng bởi cuộc nội chiến giữa hai miền Nam và Bắc, bên cạnh đó có nhiều tu sĩ Phật giáo không biết cách giải quyết vấn đề mà chỉ lo cho cuộc sống của riêng mình. Vì vậy khi cuộc nội chiến, tại Hàn Quốc, số lượng tu sĩ Phật giáo đã giảm hẳn và nhiều tôn giáo khác bắt đầu chiếm ưu thế. Nguyên nhân do họ không biết cách giải quyết những vấn đề trong đất nước.

Tình hình chính trị ở đất nước Miến Điện cũng thật sự khó khăn, nhiều tin tiêu cực lẫn lỗi lầm đã xảy ra và thậm chí rất nguy hiểm khi chúng ta có liên đới tới chính trị tại quốc gia này.

Tôi không phải là một chính trị gia mà chỉ là một thiền sư. Tôi giúp đỡ mọi người trong đất nước, nhờ đó tôi được nhiều người biết đến trong nước. Đó cũng là lý do tôi có thể tiếp tục làm việc vì sự hòa bình và sự an toàn của người dân trong nước.

Tâm trí con người rất dễ bị cộng hưởng lẫn nhau từ người nay tới người khác. Nếu có nhiều người trong đất nước tin cậy vào ai đó theo cách này thì dần dần những người khác cũng sẽ bị lay chuyển theo. Nhờ

đó chúng tôi đã có thể hình thành một gia đình rộng lớn, một nhóm đông người và một đội ngũ lớn để cùng nhau làm thiện pháp.

Hầu hết con người trong đất nước tôi đều cần có cha mẹ thiện lành, con cái giỏi giang, giáo viên tận tâm cũng những người cộng sự tuyến dưới đồng thuận. Nếu không có mối liên hệ tới Phật, Pháp và Tăng thì chúng ta rất khó gặp được người lãnh đạo tốt, người thầy, người cha hoặc người mẹ tốt.

Vậy nếu con muốn biết nhiều hơn về nghĩa vụ, trách nhiệm của cha mẹ thì con nên làm nhiều phước thiện hơn noi gương theo Phật, Pháp và Tăng nhiều hơn nữa. Theo cách này thì con có thể tìm ra được câu trả lời mà tôi đã hiểu. Bạn cũng có thể trở thành một người mẹ tốt đối với những đứa con của mình và những đứa con của người khác.

Tất cả những câu hỏi của con đều đến từ vô minh và dính mắc. Cho nên, nếu con thực hành chánh niệm và xả ly nhiều thì con có thể tự mình tìm ra câu trả lời. Bây giờ con đang trên đạo lộ thực hành thiền tập chánh niệm và xả ly nhiều hơn. Từ đó những đứa con của con sẽ học cách noi gương theo mẹ, điều đó là chắc chắn.

Nếu bản thân con không thực hành thì con không thể tìm câu trả lời cho con mình. Chính hành động mới là nhân tố quyết định chứ không phải lời nói. Như vậy chúng ta cần phải thực hành nhiều về chánh niệm và xả ly. Từ đó nhiều người hơn sẽ biết về chánh niệm và xả ly và những đứa con của chị cũng sẽ biết về chánh niệm và xả ly và cũng sẽ thực hành noi gương theo chị. Chính việc thân giáo mới là người thầy đích thực cho con chị. Vì cha mẹ là những người thầy thực sự của con cái nên bạn sẽ làm như bạn làm, bạn sẽ không làm như bạn không làm.

Question 67: As laypeople, we have a lot of ignorance and attachments. Most parents will have a great attachment to their children. Therefore, I want to ask you two questions.

Question 1: What is the right view in becoming a parent? What responsibilities do parents have towards their children?

Question 2: As parents, what should we do for our children so

that they can have the right understanding and practice mindfulness and detachment from a young age?

Answer: Before I practiced meditation, I understood that parents are not their children; most parents love their children, and most take care of them, but most are not good teachers to their children. Most parents hope their children will be better than them, but most cannot raise their children to be better than themselves. Most parents are not very dutiful to their children. My answer is from my own experience.

When I practiced meditation, I came to understand that Buddha, Dhamma, and Sangha are our real parents. They are not only parents but also real teachers, real leaders. They can take care of their children in the best way, they can elevate our lives to represent Buddha, Dhamma, and Sangha. Buddha, Dhamma, and Sangha are also really good friends. Buddha, Dhamma, and Sangha are complete. Nothing or no one is complete.

The more I rely on Buddha, Dhamma, and Sangha, the more satisfied I am, and the more I follow the guidance of Buddha, Dhamma, and Sangha, the more I come to understand them.

When I was young, I strongly wished to be a good father because I did not see a good father in my surroundings. When I practiced meditation, I could accept Buddha as a really good father. In this way, I'm trying to represent Buddha as much as I can.

Now, I belong to over 100 meditation centers. Over 20,000 people are staying for a long time in my meditation center. That's why we are a big family, a Dhamma family. Most of the people in the center support me as their father or parents because of fulfilling their needs of body and mind. Some of the older people treat me as their son, some as their brother or as their friend. In this way, my life as a founder, meditation teacher, and meditator is complete with everything. We don't need to fully rely on society; we can survive by ourselves.

There are not only monks and nuns in the meditation center but also

many laypeople and families who are staying in Thabarwa Center. That's why we can do many things by ourselves; we have our own school and hospital, our market or bazaar. We have our own vehicles. We have our car for the public; we can do many things by ourselves.

Because of the unstable political situation of the country, now we are trying to grow vegetables by ourselves to produce food and medicine by ourselves. At present, nothing is certain in the country, not much hope for it to get better. That's why we are preparing for the worst situation in the country to survive by ourselves with our brothers. I'm producing food and selling it to each other and people for donations.

We are staying in the monastery or monastic area, not in society, not together with the people in society. That's why we are safe by the protection of Buddha, Dhamma, and Sangha. We can continue doing good deeds by ourselves.

Even though there is fighting, jailing, panning, and destroying in many places of the country. More and more people are going abroad for a job and safety, but most of the people cannot leave the country. They need shelter for safety. They need to do good deeds. That's why I am preparing to extend more and more Thabarwa Rescue Centers in the country. I'm working not only for one country; I'm training to solve the problems of other countries also. If we can find a solution to survive the crisis in the country, we can save many people's lives in the world.

What I understand about Korea is concerned with Buddhism; when there was war in Korea, most of the Buddhist monks did not solve the problem. They stayed by themselves. Other religious leaders tried to help the people in the country. That's why after the civil war in Korea, Buddhism became less and less prevalent in the country. Other religions are increasing more and more because of solving the people's problems in the country.

Politics in Myanmar is really difficult to understand. Many mistakes, many bad things, therefore really dangerous if we are concerned with politics.

For me, I'm not a politician, but just a meditation teacher who is helping many people in the country. That's why I know very well about the people of the country. That's why I am working for the peace of the country and the safety of the people in the country.

The mind of the people spreads from one mind to another. If more and more people in the country are relying on someone or believing in someone, other people will also believe in someone. In this way, there will be a big family, a big group of people, and then there will be big teamwork to do good deeds together.

Most people in the country need good parents, good children, good teachers, and good followers. If they are not concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha, it is really difficult to meet a good leader, teacher, father, or mother. So, if you want to know more and more about the duty of the parents, you should do more and more good deeds by representing Buddha, Dhamma, and Sangha. In this way, you can also find the same answer as I have understood. You can also be a good mother to your children and other children also.

All your questions come from ignorance and detachment. So, if you practice mindfulness and detachment more and more, you can find the answer by yourself.

Now you are on the way to practicing meditation, mindfulness, and detachment; you should emphasize more and more on practicing mindfulness and detachment, in this way, your children can also follow you for sure. If you are not practicing mindfulness and detachment, you cannot find the answer for your children.

Actions speak louder than words, so we need more and more action about mindfulness and detachment, in this way more and more people will know about mindfulness and detachment, and then your children will also know about it and they can also practice as you do. Because parents are real teachers for their children, you will do as you do, you will not do as you don't do.

"Dù làm bất cứ việc gì, chúng ta nên chỉ đơn thuần chỉ làm mà thôi mà không bám víu hay dính mắc vào hành động đó trong tâm.

Whatever we do, we should try to be doing-only without grasping and attaching to that present action in the mind."

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Câu hỏi 68: Con có 3 câu hỏi:

1. Con đã hành thiền được 3 năm, nhưng 3 tháng gần đây con không hành thiền nữa. Bây giờ hành thiền trở lại thì con gặp rất nhiều khó khăn, như là buồn ngủ và đau chân. Có phải con dính mắc vào việc hành thiền trước đây hay không ạ? Và giải pháp cho vấn đề này như thế nào ạ?

2. Ngài có nói "làm mọi thứ chậm nhất có thể làm như người già, làm như người bệnh" thì con không rõ ý đó như thế nào?

3. Có câu: "Tất cả mọi thứ chỉ để biết, chỉ để kinh nghiệm, chỉ đã sử dụng, không dính mắc, không chối bỏ, nhận hay biết trên thân và tâm là quan trọng hơn cả." Thì cái câu này con cũng không rõ, nhờ thiền sư giải thích giúp con.

Trả lời:

1- Nếu con cảm thấy buồn ngủ thì con hãy xả ly khỏi sự buồn ngủ. Nếu gặp cơn đau thì hãy xả ly khỏi cảm giác đau đớn đó và tiếp tục hành thiền. Hãy lấy việc hành thiền là việc đội nhóm và hành thiền chung với mọi người. Con không phải thực hành một cách đơn độc, không phải giống như thực hành một mình ở nhà. Có rất nhiều ưu cũng như khuyết điểm trong việc thực hành thiền trong nhóm lớn như thế này. Cảm giác buồn ngủ không phải là lý do để bỏ cuộc và đi ngủ, mà là để chống lại tâm trạng buồn ngủ với sự chánh niệm và sự xả ly. Con nên tiếp tục thực hành ngay cả khi con đang buồn ngủ và nên tận dụng, sử dụng tâm buồn ngủ của mình để thực hành chánh niệm và xả ly.

Tôi đã dạy điều này ngay cả với trẻ em. Giảng dạy của tôi khó hiểu, càng khó hiểu hơn đối với trẻ em. Vì vậy, khi có trẻ em trong số những người thiền, chúng dễ dàng thiếp đi khi nghe giảng dạy của tôi do không hiểu giảng dạy của tôi hoặc do cảm thấy mệt mỏi khi cố gắng hiểu nó.

Nhưng chúng ta không nên tuân theo bất kì tâm trạng nào của mình. Chúng ta cần phải chiến đấu lại nó bằng chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta cảm thấy tỉnh táo, hoặc tâm trí hoạt động quá nhiều thì chúng ta cũng không nên tuân theo nó, mà chúng ta phải chiến đấu lại tất cả những trạng thái tâm khác nhau bằng chánh niệm và xả ly.

Bởi vì phải hướng dẫn và giảng dạy về thiền, giúp đỡ nhiều người, cũng như giải quyết nhiều vấn đề và ra quyết định cho nhiều người cùng một lúc, nên hầu hết thời gian tôi cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ. Nhưng tôi có thể sử dụng tâm trạng buồn ngủ và mệt mỏi để làm việc tốt, để dạy thiền, để trả lời câu hỏi, để luyện tập chánh niệm và tách biệt. Đó là lý do tại sao tâm trạng buồn ngủ hoặc bất ổn hoặc căng thẳng, tất cả những điều này không phải là vấn đề với tôi, mà là cơ hội để làm mọi loại việc tốt.

Chính vì thế mà có nhiều người già và người bệnh cũng như hơn 500 bệnh nhân tâm thần cũng ở và làm thiện pháp tại trung tâm Thabarwa. Họ không thể tự mình làm thiện pháp được và tôi có thể giúp họ sử dụng chính tâm trạng bất ổn của mình, chính tâm buồn ngủ của mình để làm thiện pháp và luyện tập với chánh niệm và xả ly.

Cảm giác đau đớn cũng là điều tự nhiên đối với thiền sinh. Mặc dù không có sự khổ đau hay rắc rối như cuộc sống của các sinh vật, chúng ta đều có cuộc sống riêng của mình. Cuộc sống đó chắc chắn là sự khổ đau hay rắc rối tồi tệ nhất. Cho nên việc thoát khỏi vòng luân hồi của cuộc sống, việc thoát khỏi vòng lặp nhân quả của bản chất vô thường này, chính là giải pháp tốt nhất. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy chúng ta về Niết Bàn, sự giác ngộ hay sự thoát khỏi vòng luân hồi bất tận là điều tốt nhất trong tất cả.

Nếu chúng ta hiểu điều này thì cơn đau không còn là vấn đề nữa mà chính sự vô minh và dính mắc vào cơn đau mới là vấn đề thực sự. Vì vậy, con nên xả ly khỏi cơn đau và chánh niệm về chính sự vô minh và dính mắc của mình.

2- Chúng ta nên nhìn nhận mình như thể mình đã già yếu và bệnh tật. Và chúng ta cũng nên làm thiện pháp như thể chúng ta đã già yếu, bệnh tật. Điều này là để xả ly khỏi những bám chấp vào tuổi trẻ và sức khỏe, bám chấp vào những tình trạng trẻ khoẻ của chúng ta. Cả hai trạng thái trẻ và già hay khỏe mạnh và bệnh tật đều chỉ để sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp và dính mắc trong tâm. Nếu chúng ta không thể chấp nhận mình như là người già và bệnh tật, đó là bởi vì chúng ta đã quá bám chấp vào tình trạng khỏe mạnh và trẻ trung của mình. Để có

thể xả ly khỏi những dính mắc vào việc trở thành trẻ trung và khỏe mạnh thì chúng ta chấp nhận tâm thức của những người già yếu và đau bệnh và chúng ta nên làm thiện pháp chậm rãi với nhiều khó khăn, dù là việc gì. Điều này không phải là để giả vờ; đây là sự xả ly. Đây cũng là sự chuẩn bị cho việc làm thiện pháp ngay cả khi khi chúng ta già đi, bệnh tật và chết. Chúng ta chắc chắn sẽ già, sẽ bệnh tật, và sẽ chết. Đó là lý do tại sao chúng ta tất cả nên chuẩn bị để làm việc tốt ngay cả khi chúng ta già, bệnh tật và đang chết.

Bài giảng này thực sự hữu ích đối với những người già yếu và bệnh tật. Họ không cần phải phụ thuộc nhiều vào bác sĩ và thuốc men. Họ chỉ cần phụ thuộc vào Phật, Pháp và Tăng. Họ không nên dành nhiều thời gian cho việc điều trị y tế. Họ nên dành thời gian của mình để làm việc tốt và luyện tập thiền càng nhiều càng tốt. Bằng cách này, hơn 3.000 người già và bệnh tật đang cùng nhau làm việc tốt với sự chánh niệm và xả ly tại trung tâm Thabarwa.

Bởi vì tôi thành thục sử dụng bất cứ thứ gì, bất kỳ ai, để làm việc tốt với sự chánh niệm và xả ly. ho nên tôi đã có thể hướng dẫn bất kỳ ai ở bất kỳ thời điểm nào để cùng làm thiện pháp không giới hạn. Dù chúng ta làm gì, chúng ta nên cố gắng chỉ đơn giản là làm, không làm cho ai hay điều gì. Chỉ làm vì chính việc làm đó mà thôi.

3- Trong bất kỳ những gì chúng ta làm hãy chỉ làm chỉ để làm mà thôi. Không phải làm vì ai đó hay cái gì đó. Chúng ta phải hiểu rõ và thực hành điều này trong tất cả những gì chúng ta làm.

Việc làm đơn thuần tức là làm bằng chánh niệm và xả ly. Việc làm đơn thuần chỉ vì làm mà thôi, chính là đang sử dụng sức mạnh của bản chất vô thường luôn mới. Việc làm vì ai đó là đang sử dụng sức mạnh của ai đó. Việc làm vì cái gì đó là đang sử dụng sức mạnh của cái gì đó. Ai đó hoặc cái gì đó thì đều có giới hạn. Còn vô ngã hay không có gì cả hay bản chất vô thường thì vô tận và không giới hạn. Chúng ta đã quá quen với việc làm mọi thứ một cách có giới hạn. Đó là lý do tại sao chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi bất kỳ giới hạn nào. Vì vậy, giảng dạy của tôi cũng chỉ là giảng dạy, không phải cho ai, không về điều gì, không về phương pháp này hay

phương pháp kia, không về tôn giáo. Đó là lý do tại sao nó mạnh mẽ.

Nó khó hiểu. Nếu con không thể từ bỏ thói quen bám víu vào tâm, con chắc chắn không thể hiểu. Ngay cả khi tôi ở Miến Điện và giảng dạy bằng tiếng Myanmar như thế này, vẫn có nhiều người hiểu sai lời dạy của tôi. Nhưng tôi không chú trọng việc giải quyết vấn đề bằng cách cưỡng bức một cách chủ đích. Tôi sẽ tiếp tục làm thiện pháp nhiều hơn nữa, và sau đó các vấn đề sẽ được giải quyết một cách tự nhiên. Khi đến thời điểm thích hợp, tôi có thể xả ly ra khỏi bản thân. Đó là lý do tại sao tôi có thể dựa vào tự nhiên, vào việc làm phước thiện hay công đức. Vì vậy, tôi có thể sử dụng sức mạnh của công đức hay việc làm phước thiện để giải quyết vấn đề vào thời điểm thích hợp, để thành công trong bất cứ việc gì tôi làm vào thời điểm thích hợp.

Question 68: I have three questions.

1. I have been practicing meditation for three years, but I haven't meditated for the past three months. Now, as I return to meditation, I encounter many difficulties, such as drowsiness and leg pain. Am I attached to my previous meditation practice, and what solution would you suggest for this issue?

2. You once said, "Do everything as slowly as possible, like an elderly person, like someone who is ill." I'm not clear on what you mean by this.

3. There is a saying: "All things are just to be known, experienced, utilized, without attachment, without denial, knowing and recognizing in both body and mind is of utmost importance." I'm also unclear about this phrase and would appreciate if Sayadaw could explain it to me.

Answer: If you are sleepy, you need to detach from sleepiness. If you are in pain, you need to detach from your pain. Take meditation as a team work and practice meditating together with everyone. This is teamwork; you are not practicing alone. That's why it's not the same as at home, not the same as when you practice alone. There are many good points and

weaknesses in big teamwork like this. Sleepiness is not a reason to give up and go to sleep, but to fight against the sleepy mind with mindfulness and detachment. You should continue to practice although you are sleepy and try to use the sleepy mind to practice mindfulness and detachment.

I have been teaching this even to children. My teaching is difficult to understand, more so for children. So, when there are children among the meditators, they easily fall asleep when they listen to my teaching because of not understanding my teaching or because of feeling tired by trying to understand it.

But we should not obey any mind. We should fight against any kind of mind with mindfulness and detachment. If we are feeling alert, if the mind is too active, we should not obey the mind; we should fight against it with mindfulness and detachment.

Because of teaching meditation and helping other people, and solving the problems of other people, and making decisions for many people all the time, I feel tired most of the time, I feel sleepy most of the time. But I am able to make use of the sleepy and tired mind to do good deeds, to teach meditation, to answer questions, to practice mindfulness and detachment. That's why a sleepy mind or unstable mind or stressed mind, all these are not problems for me, but opportunities to do all kinds of good deeds.

That's why there are many old and sick people and over 500 mental patients also staying and doing good deeds in Thabarwa center. They cannot do good deeds by themselves, but I am able to teach them to use an unstable mind, a sleepy mind to do good deeds and to practice mindfulness and detachment.

Feeling pain is also natural for the meditator. Although there is no suffering or trouble like having a life of living beings, we all have our own life. That life is the worst suffering or trouble for sure. That's why freedom from the life cycle, freedom from the cause and effect of impermanent nature, is the best will and help for sure. That's why Buddha teaches us that Nibbana or enlightenment or freedom from an endless

life cycle is the best of all. If we understand this, feeling pain is not a problem anymore. Attachment to pain, ignorance, and attachment to pain is the real problem. So, you should detach from pain, focus on your own ignorance and attachment.

2- We should accept ourselves as old and sick people. And we should also do good deeds as old and sick people. This is detachment from youth and our healthy condition. Both young and old, sick and healthy conditions are to be used only without grasping and attaching in the mind. If we cannot accept ourselves as old and sick people, it is because of attachment to being young and healthy. In order to detach from the attachment to being young and healthy, we should accept the mind of old and sick people, and we should do good deeds slowly with difficulties, whatever we do. This is not pretending; this is detaching. This is also preparation to do good deeds even if we are old, sick, and dying. We are sure to be old, to be sick, and to die. That's why we all should prepare to do good deeds even if we are old, sick, and dying.

This teaching is really useful for old and sick people. They don't need to rely a lot on doctors and medicine. They just need to rely on Buddha, Dhamma, and Sangha. They should not spend much time on medical treatment. They should spend their time doing good deeds and practicing meditation as much as they can. In this way, more than 3000 old and sick people are doing good deeds together with mindfulness and detachment in Thabarwa center.

Because I am skillful in using anything, anyone, to do good deeds with mindfulness and detachment. That's why I can teach anyone at any time to do good deeds with or without limit. Whatever we do, we should try to be doing only, not doing for someone or something. Just doing for the sake of doing only.

3- In whatever we do, let's do it just for the sake of doing it. Not for someone or something else. We must understand and practice this in everything we do.

Doing only is doing with mindfulness and detachment. Doing only

is using the power of ever-new impermanent nature. Doing by someone is using the power of someone. Doing something is using the power of something. Someone or something is limited. Nothing or nonself or impermanent nature is limitless. We are used to having a limit. That's why we should try to detach from any limit. So, my teaching is also teaching only, not to someone, not about something, not about this method or that method, not about religion. That's why it is powerful.

It is difficult to understand. If you cannot let go of the habit of grasping the mind, you cannot understand for sure. Even when I was in Burma and teaching like this in the Myanmar language, there are many people who misunderstand my teachings. But I don't emphasize solving the problem by force intentionally. I will continue doing good deeds more and more, and then the problems will be solved by themselves. When the right time comes, I can detach from myself. That's why I can rely on nature, good deeds or merit. So, I can use the power of merits or good deeds to solve the problem at the right time, to succeed in whatever I do at the right time.

Câu hỏi 69: Trước đây, năm 2013 con bị thoát vị đĩa đệm và phải mổ một lần. Năm 2014 con có bị đứt dây chằng đầu gối và cũng bị mổ một lần nữa. Năm 2021 con lại bị mổ thay gai đĩa đệm. Bác sĩ có dặn nên ngồi từ 10-15p thôi, sau đó phải đứng lên đi lại. Nhưng khi con có duyên được về đây tham gia khoá thiền thì con cố gắng ngồi từ 30p đến 40p mặc dù rất đau đầu với đau lưng. Nên con muốn hỏi thiền sư con có nên tiếp tục ngồi thiền như vậy hay không?

Trả lời: Sự chánh niệm và sự xả ly sẽ giải quyết nguyên nhân của các vấn đề hoặc bệnh tật. Các phương pháp điều trị y tế chỉ giải quyết các hậu quả hoặc phản ứng của các vấn đề và bệnh tật. Sự khác biệt này tồn tại giữa thiền và điều trị y tế.

Ngay cả khi họ là các thiền sinh, họ có thể không giỏi trong việc thực hành thiền. Đó là lý do tại sao họ không thể giữ được sự chánh niệm và xả ly khỏi nỗi đau, sự khổ đau, và bệnh tật. Đó là lý do tại sao họ cần

phải đến bệnh viện. Họ cần phải thực hiện các ca phẫu thuật hoặc được các bác sĩ điều trị.

Bây giờ, nếu con đang thực hành thiền trong khóa thiền 11 ngày này, con có cơ hội để loại bỏ nguyên nhân, để xả ly khỏi nỗi đau, sự khổ đau, khỏi sự lưu luyến vào bệnh tật và nỗi đau. Do đó, con nên cố gắng xả ly khỏi nỗi đau hoặc sự khổ đau. Theo cách này, nỗi đau hoặc bệnh tật sẽ không còn là vấn đề trong tâm trí của con. Ngay cả khi con đang chịu đựng nỗi đau và bệnh tật, con có thể sẽ có khả năng chịu đựng bệnh tật và sự khổ đau nếu con đang thực hành sự chánh niệm và xả ly.

Nếu con không thể thực hành sự chánh niệm và xả ly liên quan đến nỗi đau, con phải phụ thuộc vào bác sĩ. Con cần phải đến bệnh viện. Con có thể cần phải trải qua phẫu thuật nhiều lần; nó sẽ không bao giờ kết thúc. Nếu con cố gắng nỗ lực để xả ly khỏi cơn đau và căn bệnh thì con không cần quá nhiều điều trị y tế như thế.

Đối với một người hành thiền thì Phật, Pháp và Tăng chính là phương thuốc tốt nhất. Đó là lý do tại sao chúng ta không cần nhiều y tế hay bác sĩ. Vì vậy, con nên chú trọng vào việc thực tập chánh niệm và xả ly ngày càng nhiều hơn. Con cần phải xả ly khỏi y khoa và điều trị y tế. Nếu con không xả ly khỏi căn bệnh và cứ phải điều trị y tế thì sự thực hành chánh niệm và xả ly của con sẽ khó mà phát triển được.

Question 69: In 2013, I had a herniated disc and had to undergo surgery once. In 2014, I tore my knee ligament and had surgery again. In 2021, I underwent another surgery for disc herniation. The doctor advised that I should sit for only 10-15 minutes, after which I need to stand up and walk around. However, when I had the opportunity to come here and join the meditation retreat, I tried to sit for 30 to 40 minutes despite severe headaches and back pain. Therefore, I would like to ask the meditation master if I should continue sitting for meditation like this?

Answer: Mindfulness and detachment destroy the cause of problems or diseases. Medical treatments only address the effects or reactions of the problems and diseases. This difference exists between meditation and medical treatment.

Most people in society are not meditators. Even if they are meditators, they may not be skillful in practicing meditation. That's why they cannot remain mindful and detached from the pain, the suffering, and the disease. That's why they need to go to the hospital. They need operations or treatment by physicians.

Now, if you are practicing meditation in this 11-day meditation retreat, you have a chance to eliminate the cause, to detach from the pain, the suffering, from your attachment to disease and to pain. Therefore, you should try to detach from the pain or suffering. In this way, the pain or disease will not be a problem in your mind. Even if you are suffering from pain and disease, you may be able to endure that disease and suffering if you are practicing mindfulness and detachment.

If you cannot practice mindfulness and detachment in relation to the pain, you must rely on a doctor. You need to go to the hospital. You may need to undergo surgery repeatedly; it will never end. If you try hard to detach from the pain and disease, you won't need a lot of medical treatment.

For meditators, Buddha, Dhamma and Sangha are the best medicines. That's why we don't need much doctor and medicine for us. So, you should emphasize practising mindfulness and detachment more and more. You need to detach from medicine and medical treatment also. If you cannot detach from medicine and medical treatment, your practice mindfulness and detachment will not develop.

Câu hỏi 70 : Chúng con là tình nguyện viên của một dự án giáo dục tỉnh thức và mỗi đợt dự án này thường kéo dài 6 tháng. Dự án của chúng con hướng tới những con trẻ trầm cảm, nghiện game, sức khoẻ tinh thần không ổn định từ độ tuổi 9-15. Chúng con mong muốn tạo ra một môi trường tự do, an toàn, và ấm áp tình yêu thương cho những học sinh của mình. Bây giờ, chúng con đang gặp 1 trường hợp đặc biệt mà chưa thể nào giải quyết được. Học sinh đó sinh năm 2007, và giờ đây đang sống cùng với mẹ tại làng Hạnh Phúc ở Đắk Ru. Anh ấy bị rối

loạn lưỡng cực và sống rất khép mình, không muốn giao tiếp với bất kỳ ai. Dù anh ấy rất ý thức được những vấn đề của bản thân, nhưng anh ấy không đủ nghị lực để thay đổi bản thân mình. Mẹ anh ấy và chúng con đã cố gắng tìm ra nhiều giải pháp, nhưng không có cách nào là hiệu quả đối với anh ấy. Chúng con nên làm gì ạ?

Trả lời :

Đối với tôi, việc giải quyết mọi vấn đề xã hội đã trở nên khả thi thông qua việc làm thiện pháp cùng nhau tại trung tâm Thabarwa. Tôi đã gặp phải nhiều vấn đề khó giải quyết. Nhiều vấn đề không thể giải quyết bằng thuốc men, luật lệ và quy định. Theo cách này, chúng tôi từ bỏ việc phát triển và thay đổi. Khi tôi thực hành thiền và dạy thiền, tôi đã hiểu được rằng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly là tất cả. Do đó, tôi mong muốn sử dụng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly của những thiền sinh và thiền sư để giải quyết mọi vấn đề trong xã hội.

Theo cách này, tôi chào đón bất kỳ ai từ xã hội. Nếu họ có thể ở với chúng tôi, họ được chào đón để ở lại lâu dài. Cách tiếp cận này đã mang lại cho tôi nhiều cơ hội để giải quyết những vấn đề khó khăn nhất của xã hội bằng cách kết hợp sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly.

Vì vậy, con nên cố gắng tách biệt khỏi cậu ấy, chỉ kiểm soát tâm trí, và tách biệt khỏi hành động thể chất và lời nói. Hãy cố gắng chú tâm, chỉ kiểm soát tâm trí để nó ổn định, vững vàng và thanh tịnh cùng với cậu bé đó. Đừng để những bất thiện tâm xuất hiện với cậu bé đó. Bất kể cậu bé ấy làm gì, hãy cố gắng kiểm soát tâm trí. Cậu bé ấy không thể kiểm soát tâm của mình, tâm anh ấy không khỏe mạnh, lành mạnh và thịnh vượng, do đó anh ấy cần được giúp đỡ. Vì vậy, giữ cho tâm trí ổn định và thanh tịnh là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Khi tôi nghe về cậu bé đó, tôi có thể xả ly khỏi cậu bé ấy. Tôi không có những suy nghĩ hay quan điểm xấu về cậu ấy, tôi tin rằng mọi thứ và mọi người đều có thể thay đổi.

Chúng ta chỉ cần làm phước thiện cùng nhau. Vì làm việc tốt như vậy mà có nhiều trung tâm Thabarwa. Đây là sức mạnh của sự chánh niệm và

xả ly. Cũng có nhiều thiền sinh, thiền sư và những người quyên góp quan tâm đến Trung tâm Thabarwa, tất cả đều vì làm thiện pháp cùng nhau.

Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly có thể thay đổi một người bình thường thành người tu tập thiền, một tu sĩ hoặc ni sư. Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly cũng có thể thay đổi sự vô minh và dính mắc. Vì vậy, chúng ta nên nhấn mạnh làm việc thiện cùng nhau với sự chánh niệm và xả ly nhiều hơn.

Các việc làm thiện phác khác không mạnh mẽ và hiệu quả bằng sự chánh niệm và xả ly. Đó là lý do tại sao trung tâm Thabarwa có thể chấp nhận bất kỳ ai và bất cứ thứ gì. Các tu viện hoặc trung tâm thiền khác không thể chấp nhận "sự giới hạn", và có sự dính mắc vào giới hạn. Đối với tôi, tôi có thể xả ly khỏi giới hạn. Tôi không nghĩ về điều gì hoặc ai đó; tôi chỉ nhấn mạnh làm việc thiện với bất kỳ ai hoặc bất cứ thứ gì. Theo cách này, bất kỳ ai hoặc bất cứ thứ gì cũng chắc chắn có thể thay đổi, dài hạn hay ngắn hạn.

Vì vậy, vấn đề này liên quan đến hầu hết mọi người trên thế giới. Nếu chúng ta có thể tìm ra giải pháp, chúng ta có thể giúp đỡ nhiều người và bận rộn giải quyết những tình huống khó khăn nhất trong xã hội. Tôi không chấp trước phương pháp này; bạn có thể kết hợp bất kỳ phương pháp nào. Nhưng tôi không cần phương pháp; tôi chỉ cố gắng sử dụng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly. Tôi đã làm điều này liên tục hơn 16 năm. Đó là lý do tại sao tôi có kỹ năng trong việc sử dụng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly để trả lời câu hỏi, giải quyết vấn đề và làm những điều không thể, mạo hiểm cho những nhiệm vụ nguy hiểm nhất.

Question 70: We are volunteers for a mindfulness education project, and each session of this project usually lasts 6 months. Our project aims at children who are depressed, addicted to gaming, or have unstable mental health from the ages of 9-15. We hope to create a free, safe, and warm loving environment for our students. Now, we are facing a special case that we have not been able to resolve. The student was born in 2007 and is currently living with his mother in Hanh Phuc village in Dak Ru. He suffers from bipolar disorder and is

very introverted, not wanting to communicate with anyone. Although he is very aware of his own issues, he lacks the willpower to change himself. His mother and we have tried to find many solutions, but nothing has been effective for him. What should we do?

Answer:

For me, solving all kinds of societal problems has been possible by doing good deeds together at the Thabarwa Center. I have already encountered many problems that are difficult to solve. Many problems cannot be solved with medicine, laws, and regulations. In this way, we give up on developing, and changing. When I practice meditation and teach meditation, I have come to understand that the power of mindfulness and detachment is everything. Thus, I desired to use the power of mindfulness and detachment of meditators and meditation teachers to solve all kinds of problems in society.

In this way, I welcome anyone from society. If they can stay with us, they are welcome to stay for a long time. This approach has given me many opportunities to solve the most difficult problems of society by combining the power of mindfulness and detachment.

So, you should try to detach from him, just control your mind, and detach from physical and verbal actions. Try to emphasize controlling the mind to be stable and pure, together with that boy. Don't let an evil mind appear with that boy. Whatever he does, try to control the mind. If he cannot control his mind, and his mind is not healthy and wealthy, he needs help. So, keeping the mind stable and pure is the best we can do.

When I heard about that boy, I could detach from him. I don't have a bad view of him; I believe everything, and everyone can change.

We just need to do good deeds together. Because of doing good deeds like this, there are many Thabarwa Centers. This is the power of mindfulness and detachment. There are also many meditators, meditation teachers, and donors concerned with Thabarwa Center, all because of doing good deeds together.

The power of mindfulness and detachment can change a layperson into a meditator, a monk, or a nun. The power of mindfulness and detachment can also transform ignorance and attachment into mindfulness and detachment. So, we should emphasize more and more on doing good deeds together with mindfulness and detachment.

Other good deeds are not as powerful and effective as mindfulness and detachment. That's why Thabarwa Center can accept anyone and anything. Other monasteries or meditation centers cannot accept limits, and there is an attachment to limits. For me, I can detach from limits. I don't think of something or someone; I just emphasize doing good deeds with anyone or anything. In this way, anyone or anything can change for sure, in the long term or short term.

So, this problem concerns most people in the world. If we can find the solution, we can help many people and stay busy solving the most difficult situations in society. I am not grasping this method; you can combine any method. But I need no method; I only try to use the power of mindfulness and detachment. I have been doing this for over 16 years continuously. That's why I'm skillful in using the power of mindfulness and detachment for answering questions, solving problems and doing what is impossible, taking risks for the most dangerous missions.

Câu hỏi 71 : Xin ngài chia sẻ kinh nghiệm hỗ trợ đối với người nghiện ma túy và những hoạt động của tình nguyện viên ở Trung tâm cai nghiện ma túy do Ngài thành lập.

Trả lời: Anh ấy cần phải xả ly khỏi ma túy; việc thực hành sự chánh niệm và xả ly là cần thiết để thoát khỏi sự vô minh và dính mắc. Nếu có sự vô minh, sẽ có dính mắc; do sự vô minh không biết cách xả ly khỏi ma túy mà sự dính mắc xuất hiện.

Nếu chúng ta muốn xả ly khỏi ma túy, chúng ta nên làm việc tốt cùng với những người nghiện; nếu chúng ta muốn xả ly khỏi các thiền sư và người hướng dẫn thiền, phương pháp thiền, hoặc trung tâm thiền,

chúng ta cần phải thực hành sự chánh niệm và xả ly cùng với những người tu tập bằng cách ở lại trong trung tâm thiền.

Nếu chúng ta muốn xả ly khỏi xã hội, chúng ta cần thực hành sự chánh niệm và xả ly trong xã hội bằng cách ở cùng với các thành viên gia đình.

Việc luyện tập sẽ tạo nên sự hoàn hảo; càng thực hành sự chánh niệm và xả ly, chúng ta càng có thể xả ly. Càng có thể xả ly, chúng ta càng hiểu biết nhiều hơn về sự vô minh và dính mắc của xã hội, những người tu tập hoặc người nghiện. Do không biết về sự vô minh và dính mắc liên quan đến ma túy, trong xã hội xuất hiện người nghiện ma túy; càng hiểu biết về sự vô minh và dính mắc của người nghiện ma túy, chúng ta càng có thể xả ly khỏi ma túy.

Chúng ta cần nhiều hơn sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly; sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly không chỉ hữu ích để xả ly khỏi những người tu tập, thiền sư, phương pháp thiền, hoặc trung tâm, mà còn có thể được sử dụng để xả ly khỏi ma túy và người nghiện ma túy.

Nếu sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly yếu, chúng ta sẽ khó xả ly khỏi những sự vô minh và dính mắc mạnh mẽ; nhưng chúng ta không nên từ bỏ việc thực hành sự chánh niệm và xả ly, kể cả khi việc thực hành thực sự khó khăn.

Càng thực hành, chúng ta càng trở nên khéo léo, có kỹ năng thành thục trong chánh niệm và xả ly; và sau đó, sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly trong tâm trí chúng ta sẽ mạnh mẽ và kiên cố hơn. Tôi đã có được sự hiểu biết như vậy nhờ vào việc thực hành của mình; nếu con không thực hành, con sẽ khó có thể hiểu được.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi đã giải quyết những vấn đề lớn nhất trong xã hội, người nghiện ma túy, người nghiện rượu, doanh nhân, chính trị gia. Họ không thể tự xả ly, đó là lý do tại sao họ cần sự giúp đỡ; theo cách này, tôi phải dạy họ và thực hành sự chánh niệm và xả ly cùng với họ.Theo cách này, tất cả chúng ta có thể tiết kiệm sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly nhiều hơn.

Trung tâm người nghiện ma túy ở khu vực Tam Giác Vàng là trung tâm người nghiện ma túy Thabarwa duy nhất, nhưng nó ở khu vực khá xa xôi. Đó là lý do tôi hiếm khi ghé thăm đó; nhưng trong tương lai, tôi sẽ cố gắng nhấn mạnh nhiều hơn về trung tâm người nghiện ma túy trong nước. Theo cách này, sẽ có thêm nhiều người nghiện ma túy có thể đến và thực hành cùng chúng tôi hơn.

Nếu con không làm như vậy, con không thể hiểu; tôi hiểu được những điều này vì tôi sử dụng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly mọi lúc. Theo cách này, tôi tin vào sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly. Sức mạnh của dính mắc vào ma túy thực sự mạnh mẽ, vì vậy thật khó để xả ly khỏi ma túy; nhưng sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly là tốt nhất. Vì vậy, có thể xả ly khỏi ma túy.

Thiền hoặc sự chánh niệm và xả ly là tốt nhất; đó là lý do, nếu người nghiện ma túy thực hành sự chánh niệm và xả ly, họ sẽ dính mắc nhiều hơn với sự chánh niệm và xả ly. Theo cách này, họ có thể xả ly khỏi ma túy.

Tôi là người sáng lập doanh nghiệp của mình; tôi có sự dính mắc mạnh mẽ vào công việc kinh doanh của mình. Nhưng khi tôi thực hành thiền, sự dính mắc của tôi chuyển từ kinh doanh sang sự chánh niệm và xả ly; theo cách này, tôi có thể thành công trong việc dừng công việc kinh doanh của mình và rời bỏ xã hội để trở thành một tu sĩ hoặc một thiền sư.

Con có thể đến thăm một trong những trung tâm Thabarwa; nếu con có thời gian, con cũng có thể thăm trung tâm cai nghiện ma túy Thabarwa. Nhưng 2 hoặc 3 trung tâm cứu trợ Thabarwa của tôi hiện đang hoạt động rất nhiều, vì vậy con nên ghé thăm đó trước. Con có thể học hỏi được nhiều điều ở đó; con có thể làm tình nguyện và liên hệ với lãnh đạo của các trung tâm Thabarwa. Và sau đó, con cũng có thể học hỏi từ họ.

Question 71: Please share your experience in supporting drug addicts and the activities of volunteers at the Drug Addiction Center you founded.

Answer: He needs to detach from drugs. Mindfulness and detachment practice is essential to detach from ignorance and attachment.

If there is ignorance there will be attachment. Because of ignorance about how to detach from drugs, there is attachment.

If we want to detach from drugs, we should do good deeds together with the drug addicts. If we want to detach from a meditation teacher or meditation method or meditation center, we need to practice mindfulness and detachment together with the meditators by staying in the meditation center. If we want to detach from society, we need to practice mindfulness and detachment in society by staying togethet with our family members.

Practice makes perfect. The more we practice mindfulness and detachment, the more we can detach. The more we can detach, the more we know about ignorance and attachment to society, meditators or drug addicts. Because of not knowing ignorance and attachment concerned with drugs, there are drug addicts in society. The more we know about the ignorance and attachment of drug addicts, the more we can detach from drugs.

We need more and more power of mindfulness and detachment. The power of mindfulness and detachment is useful not only to detach from meditators, meditation teachers or meditation methods or centers, it can be used to detach from drugs and drug addicts also. If the power of mindfulness and detachment is weaker, we are difficult to detach from stronger ignorance and attachment. But we should not give up practicing mindfulness and detachment even if it is really difficult to practice. The more we practice the more we will be skillful in mindfulness and detachment. And then the power of mindfulness and detachment in our mind will be stronger and stronger.

I came to understand like this by my own practice. If you don't practice you will be difficult to understand. With this right understanding I have been solving the biggest problems in society, drug addicts, alcoholic, businessman, politician. They cannot detach by themselves, that's why they need help. In this way, I have to teach them and practice mindfulness and detachment together with them. In this way, we all can save more and more power of mindfulness and detachment.

The drug addicts center is in the golden triangle area. There is only one drug addicts Thabarwa center. But it is far away from the country. That's why I rarely visit there. But in the future, I will try to emphasize more drug addicts centres in the country also. In this way more and more drug addicts can come and practice together with us.

If you are not doing like this, you cannot understand. I came to understand because I use the power of mindfulness and detachment all the time. In this way, I believe in the power of mindfulness and detachment. The power of attachment on drugs is really powerful so it is really difficult to detach from drugs. But the power of mindfulness and detachment is the best, so it is possible to detach from drugs.

Meditation or mindfulness and detachment is the best. That's why if the drug addicts practice mindfulness and detachment they will attach more on mindfulness and detachment. In this way they can detach from drugs. I am the former of my own business. I have a strong attachment to my business. But when I practice meditation, my attachment changes from business to mindfulness and detachment. In this way I can successfully stop my job and I can leave the society to become a monk or meditation teacher.

You can come to visit one of Thabarwa centers. If you have time you can also visit the drug addict Thabarwa center. But 2 or 3 of my Thabarwa rescue centers are working a lot now so you should visit there first. You can learn a lot there. You can be a volunteer and have many connections with the leaders of Thabarwa centers. And then, you can learn from them also.

Câu hỏi 72 : Khi ngồi thiền có rất nhiều cảm xúc tiêu cực khởi lên trong con. Khi đó, con nên cố gắng dùng lý trí để loại bỏ những cảm xúc tiêu cực đó hay con nên cứ quan sát như lúc bình thường và để cho nó tự biến mất?

Trả lời: Chúng ta nên chấp nhận những cảm xúc và để cho nó tự

biến mất. Chúng ta đã quen với thói hay kiểm soát sự vật hay sự việc, hữu tình hay vô tình, và chúng ta dính mắc vào việc kiểm soát ai đó hay cái gì đó. Vấn đề là ở vô minh và dính mắc.

Chúng ta đang kiểm soát những sự việc hữu tình hay vô tình mà không biết sự thật về việc kiểm soát, và cũng không biết sự thật về dính mắc của chính mình vào việc kiểm soát. Bởi vì không biết sự thật về việc kiểm soát cho nên chúng ta hiểu lầm rằng có ai đó hoặc có tôi đang kiểm soát cảm xúc của tôi. Chúng ta dính mắc vào cái nhìn sai lầm, hay vô minh.

Chúng ta cần phải biết về vô minh và dính mắc của chính mình. Để biết về vô minh và dính mắc của chính mình thì chúng ta cần phải xả bỏ hoặc buông bỏ, hoặc ngừng lại từng hành động trên thân khẩu ý của chúng ta. Việc làm hay không làm, kiểm soát hay không kiểm soát… thì không phải là vấn đề, mà vô minh và dính mắc vào việc làm hay không làm mới chính là vấn đề thực thụ.

Nếu chúng ta cố gắng xua đuổi đi những cảm xúc tiêu cực thì đó là chúng ta đang kiểm soát cảm xúc. Nếu chúng ta đang kiểm soát cảm xúc hay kiểm soát ai đó hay cái gì đó thì đó đã là vô minh và dính mắc. Nếu chúng ta có thể ngừng lại những hành động trong tâm, ngừng lại việc kiểm soát hay kỳ vọng vào thứ gì đó tốt hay xấu, thì chúng ta sẽ giảm thiểu được vô minh và dính mắc của mình.

Chúng ta phải hiểu rằng bất cứ thứ gì xuất hiện thì chính nó sẽ tự biến mất. Không có gì hay không có ai là tồn tại mãi mãi. Ví dụ như bây giờ ở thời điểm ban ngày thì đang có ánh sáng mặt trời, nhưng ánh sáng này chắc chắc cũng sẽ tự biến mất. Chúng ta không cần phải làm gì đó để ánh sáng này biến mất. Hoặc là vào ban ngày thì cũng có cái nóng, nhưng cái nóng này rồi cũng sẽ tự biến mất và chúng ta không cần phải làm gì đó để cho cái nóng này biến mất.

Sống hay chết, đến hay đi, xuất hiện hay biến mất… tất cả những điều này đều là tự nhiên, là sự thật. Chúng ta nên cố gắng tự trải nghiệm sự thật bằng chính mình. Bất kỳ thứ gì xuất hiện trên thân và tâm cũng sẽ tự nó biến mất. Không chỉ toàn bộ quá trình này biến mất mà từng chút một trong quá trình cũng sẽ tự xuất hiện và biến mất.

Lời giảng của tôi xuất hiện và rồi biến mất, và rồi xuất hiện trở lại. Ở mỗi khoảnh khắc hiện tại, âm thanh cũng đều xuất hiện và tự biến mất, và toàn bộ bài giảng của tôi, toàn bộ âm thanh bài giảng trong buổi trưa này, và toàn bộ bài giảng của ngày hôm nay rồi cũng sẽ biến mất hoặc kết thúc vào đúng lúc. Điều này là chắc chắn.

Chúng ta không cần phải làm gì cả, chỉ cần cố gắng tự trải nghiệm điều đó. Chúng ta càng hiểu rõ về điều này thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi sự xuất hiện và biến mất của những chúng sinh hữu tình hay vô tình. Vì xuất hiện và biến mất thì cũng chỉ để sử dụng với chánh niệm và xả ly. Chúng ta không nên hiểu lầm rằng có ai đó hay cái gì đó đang xuất hiện hay biến mất, hay có chúng sinh nào đó hay sự việc nào đó đang xuất hiện và biến mất. Chúng ta nên hiểu rằng sự xuất hiện và biến mất cũng chỉ là bản chất vô thường tự nhiên mà thôi.

Nếu chúng ta không biết được sự thật về hành động và quả của hành động, hay nhân và quả của bản chất vô thường, thì chúng ta sẽ hiểu lầm rằng có ai đó hay cái gì đó đang diễn ra.

Question 72: When sitting in meditation, I have a lot of negative emotions arising in my mind. At that time, should I use my will power to chase away the emotion or should I just observe as usual and let the emotions disappear by itself?

Answer: We should accept that emotions disappear by themselves. We're used to controlling living beings and non-living beings and attach to controlling something or someone. The problem is ignorance and attachment.

We control living beings and non-living beings without knowing the truth of controlling our own attachment to control. Because of not knowing the truth of controlling, we misunderstand that someone or I am controlling my emotions. We attach to the wrong view or ignorance.

We need to know our ignorance and attachment. To know our ignorance and attachment, we need to let go, abandon, or stop each of our physical, verbal, and mental actions. Doing or not doing, controlling or

not controlling is not the problem, ignorance and attachment to doing and not doing is the real problem.

If we try to make bad emotions disappear, we're controlling. If we're controlling someone or something, there's ignorance and attachment. If we can stop our mental action of controlling or hoping for something good or bad, there will be less and less ignorance and attachment.

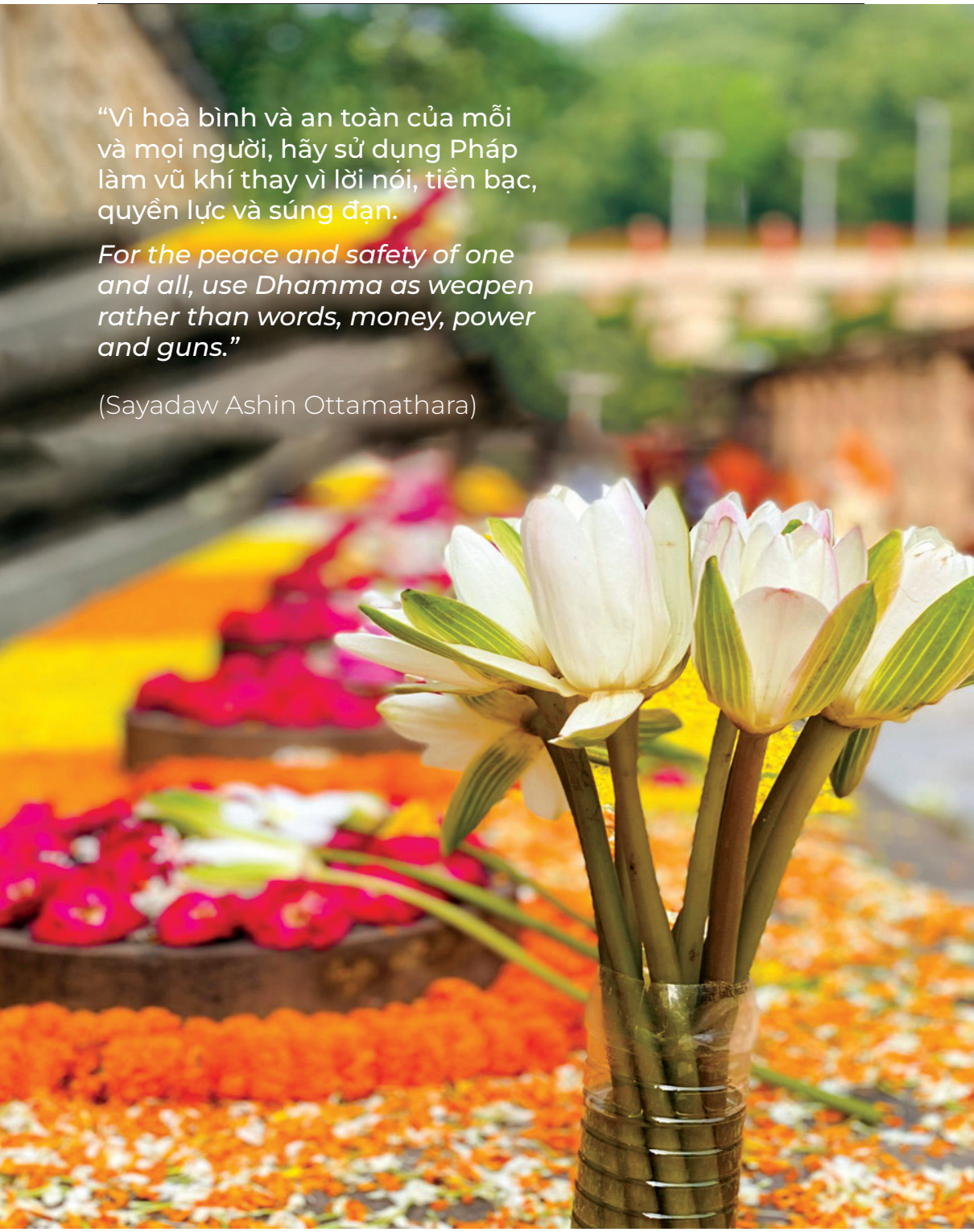
We should understand that whatever is apart will disappear. Nothing or no one is permanent. Now there's light in the daytime; it will also disappear by itself. We don't need to do something for the light to disappear. Now there's heat in the daytime. It will also disappear by itself. We don't need to do anything for the heat of the day to disappear.

Living and dying, coming and going, appearing and disappearing—these are nature or truth. We should try to know the truth by ourselves. Not only the whole process but also the present moment appearing is also disappearing by itself.

The sound of my teaching appears and then disappears, then reappears. At every present moment, sound appears and disappears by itself. The whole teaching of this afternoon and the whole teaching of today will also disappear or finish by itself when it's the right time for sure.

We need to do nothing. Just try to understand by our own experience. The more we understand this, the more we can detach from the appearing and disappearance of living beings and non-living beings. Appearing and disappearing are to be used with mindfulness and detachment. We should not misunderstand appearing and disappearing as someone or something, living beings or non-living beings. We should understand that appearing and disappearing is just impermanent nature only.

If we don't know the truth of action and reaction, or cause and effect of impermanent nature, we'll misunderstand it as living beings or non-living beings, someone or something.



"Vì hoà bình và an toàn của mỗi và mọi người, hãy sử dụng Pháp làm vũ khí thay vì lời nói, tiền bạc, quyền lực và súng đạn.

For the peace and safety of one and all, use Dhamma as weapen rather than words, money, power and guns."

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Câu hỏi 73 : Xin ngài giải thích thêm về lý do tại sao khi con cúng dường cho ngài, con lại khóc và cảm nhận được cảm xúc mạnh mẽ trong trái tim mình không? Một năm trước, con đã tham gia khóa học thiền trực tuyến, nhưng trong cuộc sống hàng ngày, con không thực hành thiền ngồi hàng ngày. Mặc dù con đã quan sát và thực hành chánh niệm trong các hoạt động hàng ngày, và đây là khóa tu thiền trực tiếp mà con từng tham gia.

Trả lời: Liên quan đến Phật, Pháp và Tăng, chúng ta cũng liên quan đến vòng luân hồi bất tận, hay Saṃsāra. Phật, Pháp và Tăng không chỉ liên quan đến cuộc sống này mà còn đến vòng luân hồi. Đó là lý do vì sao càng làm nhiều phước thiện và dựa vào Phật, Pháp và Tăng, chúng ta càng trải nghiệm điều này. Chu kỳ luân hồi bất tận, cũng như vậy Phật vô tận, Pháp vô tận, Tăng vô tận. Nếu chúng ta làm việc phước thiện chúng ta có thể cùng làm thiện pháp với nhau. Không chỉ với thành viên gia đình, họ hàng và bạn bè trong cuộc sống này, mà còn với thành viên gia đình, họ hàng và bạn bè trong Saṃsāra.

Một số người khổ đau hoặc cảm thấy xúc động về Pháp hoặc giáo lý của Phật. Một số cảm xúc liên quan đến Phật hoặc Tăng. Trong vòng luân hồi này, số lượng Tăng chúng có nhiều cũng như số lượng Đức Phật xuất hiện trên thế gian. Đó là nguyên nhân khiến chúng ta cảm thấy gần gũi với Phật, Pháp và Tăng. Bất kỳ ai cũng có thể có loại trải nghiệm này, ít hay nhiều. Càng làm thiện pháp, quan tâm đến Phật, Pháp, và Tăng, chúng ta càng có thể trải nghiệm như vậy. Loại cảm giác hoặc cảm xúc này cũng chỉ nên được sử dụng, không bị chối bỏ và dính mắc. Sự nắm bắt, chấp chặt để sử dụng là sai, chỉ sử dụng là đúng. Đó là lý do vì sao Phật nói không có người lạ khi chúng ta nhìn từ phía của vòng luân hồi vô tận; chúng ta đều là họ hàng với nhau. Bây giờ, mặc dù chúng ta không phải là họ hàng trong cuộc sống này, chúng ta có thể đã là họ hàng trong kiếp trước.

Con nên làm nhiều việc thiện lành hơn, và con sẽ hiểu biết sâu sắc hơn, trải nghiệm nhiều hơn và có sự hiểu biết đúng đắn hơn như vậy. Con nên cố gắng xả ly bản thân ra khỏi trải nghiệm, từ cảm giác, cảm xúc, cảm nhận của mình. Sự thật chỉ là bản chất vô thường luôn mới. Tất cả chúng

sinh hữu tình và vô tình đều chỉ là sự thật tạo tác mà thôi. Tất cả sự thật được tạo tác chỉ nên được sử dụng mà không nắm bắt, chấp chặt và dính mắc. Nếu chúng ta không thực hành thiền, chúng ta đang sử dụng sai sự thật tạo tác với sự vô minh và dính mắc.

Con cần xả ly khỏi sự dính mắc với cảm giác hoặc cảm xúc như vậy. Con nên cố gắng sử dụng không chỉ cuộc sống của mình mà còn cuộc sống của người khác, chỉ để sử dụng mà thôi. Con nên làm mọi việc thiện lành với sự chánh niệm và xả ly. Con nên làm nhiều phước thiện hơn với sự xả ly. Nếu con có sự dính mắc mạnh mẽ, tâm trí con sẽ không khỏe mạnh và giàu có, thịnh vượng.

Question 73: Can you explain more about why I cried and get strong emotion in my heart when I donate to you? One year ago, I participated in an online meditation course, but in daily life, I didn't practice sitting meditation every day. However, I observed and practiced mindfulness in daily activities, and now this is the first offline meditation retreat I have been participating in.

Answer: Concerned with Buddha Dharma Sangha, we are also concerned with the endless life cycle, or Saṃsāra. Buddha Dharma Sangha are not only concerned with this life but also with the life cycle. That's why the more we do good deeds and rely on Buddha Dharma Sangha, the more we experience this. Endless life cycle, so also endless Buddha, endless Sangha, and endless Dharma. If we do good deeds, we can be together. Not only with this life, family members, relatives, and friends, but also with the family members, relatives, and friends of samsara.

Some people suffer or feel emotion with Dharma or the teachings of Buddha. Some of the emotions are concerned with Buddha or Sangha. There are also many Buddhist monks. There are also many Buddhas in samsara. That's why we can feel emotion with Dhamma, Sangha, or Buddha like this. It is not strange; it is naturally concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha. Anyone can have this kind of experience, more or less. The more we do good deeds, concerned with Buddha, Dhamma, and Sangha, the more we can experience this. This kind of sensation

or emotion is also to be used only, not to be rejected and attached to. Grasping use is wrong; using only is right. That's why Buddha said there is no stranger if we see from the side of the endless life cycle; we all are relatives from each other. Now, even though we are not relatives in this life, maybe in the previous life.

You should do more good deeds, and you will understand more deeply, experience more and have more right understanding than like this. You should try to detach from your experience, from your feeling, sensation, emotion. The truth is only the ever-new impermanent nature. All living beings and non-living beings are just creation only, created truth only. All the created truths are to be used only, without grasping and attaching. If we are not practicing meditation, we are misusing the created truth with ignorance and attachment.

You need to detach from your attachment to emotion or sensation like this. You should try to use not only your life but also the life of the other, to be used only. Do all kinds of good deeds with mindfulness and detachment. You should do more and more good deeds with detachment. If you have a strong attachment, your mind will not be healthy and wealthy.

Câu hỏi 74 : Kính thưa Sư, con muốn cảm ơn Sư rất nhiều vì sau khi nghe giảng dạy và thực hành phương pháp của Sư, tâm trí con mở ra rất nhiều, con nhận ra nhiều hơn, hiểu đúng mực hơn và sự tu tập của con đang phát triển. Con có một câu hỏi. Con nên ăn gì trong cuộc sống hàng ngày để không tạo ra nghiệp xấu?

Ghi chú: cô ấy đang ở tại nhà, và cô ấy là một người cư sĩ tại gia. Hiện tại, cô ấy là người ăn chay, nhưng cô ấy nói rằng trong tu viện này, mọi người xung quanh cô thì đang ăn trứng, hoặc hành và tỏi.

Trả lời: Tâm trí quan trọng hơn thức ăn chúng ta ăn. Bất cứ thứ gì chúng ta ăn, chúng ta nên ăn với sự chánh niệm và xả ly. Bây giờ con đang ăn rau củ, chỉ rau củ thôi nhưng đó không phải là điều tốt nhất con có thể làm. Con cũng nên xả ly khỏi rau củ. Con nên cố gắng ăn với sự

chánh niệm và xả ly. Như vậy, thức ăn không quá quan trọng. Thức ăn chúng ta ăn không quan trọng bằng việc ăn với sự chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, chúng ta có thể cảm thấy hài lòng không phải với thức ăn chúng ta ăn, mà với việc thực hành chánh niệm và xả ly.

Question 74: Dear Sayadaw, I'd like to say thank you so much to you because after listening to your teachings and practicing your method, my mind is very open, and I realize more, gain more right understanding, and my practice is developing. I have questions. What should I eat in daily life in order not to create bad karma? Note: She's staying at home, and she's a layperson living a lay life. She is a vegetarian now, but she said that in this monastery, the people around her, and here, eat eggs, or onions and garlic.

Answer: The mind is more important than the food we eat. Whatever we eat, we should do so with mindfulness and detachment. Now, you are eating vegetables only, but that is not the best you can do. You should detach from vegetables also. You should try to eat with mindfulness and detachment. In this way, the food is not that important. The food we eat is not as important as eating with mindfulness and detachment. In this way, we can be satisfied not with the food we eat, but with the practice of mindfulness and detachment.

Câu hỏi 75 : Chúng ta có thể làm thiện pháp bằng cách cho đi, chia sẻ, hoặc cúng dường tài sản của mình cho người khác vì chúng ta muốn vượt qua lòng tham của mình. Chúng ta dám cho đi tình yêu, thân thiện hoặc chăm sóc lẫn nhau vì chúng ta muốn người khác yêu thương chúng ta, dù chúng ta có làm việc thiện lành hay không. Chúng ta đang làm thiện pháp bằng cách dựa vào sự thật tạo tác, như thể chúng ta không thực sự làm việc thiện lành, chỉ làm mà thôi. Đây là tâm trí chung của những người sống trong xã hội quan tâm đến việc làm việc thiện pháp. Điều này có nghĩa là làm thiện pháp có giới hạn, và đây là bài học Sư đã dạy nhiều năm trước. Sư có thể giải thích thêm không?

Trả lời: Tôi giảng dạy như vậy để giúp tất cả hiểu về bản chất của con người trong xã hội. Khi tôi thực hành thiền, tôi đã hiểu thêm về bản thân mình và những người khác trong xã hội. Dù chúng ta làm gì, chúng ta đều làm cho chính mình, không phải vì người khác, đặc biệt là để thỏa mãn lòng tham của mình hoặc để nhận lại điều gì đó. Điều đó không lạ; đó là điều tự nhiên. Tuy nhiên, bài học này là để hiểu sự thật về việc làm việc thiện trong xã hội. Nó được dùng một cách phù hợp.

Nếu con bắt đầu cúng dường cho người khác bởi bài học này, thì con đang sử dụng nó sai cách. Con đang sử dụng nó do hiểu được bản chất sự thật của quy luật nhân quả của nó. Điều tôi muốn mọi người làm là hiểu sự thật của dāna hoặc việc cho đi, và sau đó chúng ta cố gắng chỉ làm mà thôi, không vì ai, không vì cái gì, chỉ là để làm mà thôi.

Nhưng để hiểu như thế này và thực hành chỉ để làm mà thôi thật sự rất khó. Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh giảng dạy bằng cách thực hành nhiều hơn, thay vì sử dụng ngôn ngữ hoặc lời nói. Nếu chúng ta không cúng dường tài sản của mình cho người khác, sự vô minh và dính mắc của chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn. Vì vậy, chúng ta nên cúng dường nhiều nhất có thể, ngay cả khi chúng ta đang làm việc cho bản thân mình. Chúng ta cần phải cúng dường với chánh niệm và xả ly. Nếu chúng ta làm như vậy với chánh niệm và xả ly ngày càng nhiều, thì sẽ có ít vô minh và dính mắc hơn.

Vì vậy, chúng ta không cần phải ngừng cúng dường, tặng quà, hoặc giúp đỡ; chúng ta chỉ cần ngừng sự vô minh và dính mắc của chính mình.

Question 75: We are able to do good deeds by giving, sharing, or donating our belongings to others because we want to be able to overcome our greed. We dare to give love, be friendly, or take care of each other because we want others to love us, whether we do good deeds or not. We are doing good deeds by relying on created truth, like we don't really do good deeds, just doing only. This is the common mindset of the people who are living in society concerned with doing good deeds. This means doing good deeds with limit, and this is the teaching you gave many years ago. Can you explain more?

Answer: I teach like this to understand the nature of people in society. When I practiced meditation, I came to understand more about myself and other people in society. Whatever we do, we are doing it for ourselves, not so much for others, especially to satisfy our greed or to get something in return. That is not strange; it's natural. However, this teaching is to understand the truth of doing good deeds in society. It is meant to be used appropriately.

If you start giving donations to others because of this teaching, you are misusing it. You are using it, grasping at its cause and effect as truth. What I want people to do is to understand the truth of dāna or giving, and then we try to be doing only, not for someone, not for something, but just to be doing.

But understanding this and practicing to just be doing is really difficult. That is why I emphasize teaching by practice more, rather than speaking using language or words. If we are not giving our belongings to others, our ignorance and attachment will grow stronger. So, we should give as much as we can, even if we are working for ourselves. We need to give with mindfulness and detachment. If we do so with mindfulness and detachment more and more, there will be less ignorance and attachment.

Therefore, we do not need to stop giving, donating, or helping; we just need to overcome our own ignorance and attachment.

Câu hỏi 76: Làm sao để hiểu được sự thật tạo tác và sự thật nguyên thủy (sự thật gốc)? Ngài đã nói trước đó rằng con cần thực hành nhiều hơn để có được sự hiểu biết đúng đắn nhưng liệu có cách nào khác không?

Trả lời: Trí tuệ của các chúng sinh cũng là sự thật được tạo tác. Đó là lý do tại sao bất cứ điều gì chúng ta hiểu về chúng sinh chỉ là sự thật được tạo tác. Tất cả chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình đều được tạo ra bởi vô minh và dính mắc. Vì vậy, sự thật tạo tác chỉ nên được sử dụng mà không nên chấp chặt và dính mắc trong tâm. Đây là sự hiểu biết đúng đắn và thực hành liên quan đến tất cả sự thật tạo tác.

Điều này bao gồm trung tâm thiền tạo tác, khóa thiền tạo tác, thiền sư tạo tác, thiền sinh tạo tác, thí chủ tạo tác, tình nguyện viên tạo tác, nhưng điều này chỉ nên được sử dụng, không bám chấp và dính mắc trong tâm. Đây là cách để biết về sự thật được tạo tác và sự thật nguyên thủy.

Nếu chúng ta lạm dụng sự thật được tạo tác, chúng ta không thể hiểu được sự thật nguyên thủy. Nếu chúng ta chỉ sử dụng với chánh niệm và xả ly, chúng ta có thể hiểu rõ về sự thật được tạo tác và sự thật nguyên thủy.

Tiếp tục hỏi 76: Kính thưa Sayadaw, trong khi ngài trả lời câu hỏi của con, con cũng tìm ra câu trả lời rằng bất cứ việc gì con làm, nó không quan trọng lắm, điều quan trọng nhất là con làm nó với chánh niệm và xả ly. Con cũng có một câu hỏi cuối cùng. Con nghĩ rằng con đã tạo ra những điều xấu trong quá khứ, vì vậy bây giờ và tương lai, con muốn làm nhiều việc thiện pháp hơn nữa, vậy khi con làm việc thiện pháp với động cơ như vậy, sự khác biệt giữa kết quả con nhận được với động cơ như vậy so với kết quả con nhận được khi con làm việc thiện pháp với tâm thuần khiết, không có động cơ hay mục đích?

Ghi chú: Vì cô ấy nghĩ và đã làm những việc xấu trong quá khứ, vì vậy cô ấy cần phải làm nhiều thiện pháp hơn nữa. Đó là động cơ, mục đích của cô ấy. Nhưng cô ấy tự hỏi kết quả cô ấy nhận được với mục đích như thế này so với nếu cô ấy làm thiện pháp mà không có mục đích, sự khác biệt là gì?

Trả lời: Nếu chúng ta làm thiện pháp theo ý thích của mình, hoặc chỉ vì bản thân mình, chúng ta có thể cảm thấy hài lòng, nhưng người nhận sự giúp đỡ hoặc nhận sự cúng dường, bố thí có thể không cảm thấy hài lòng.

Nếu con làm thiện pháp theo mong muốn của người cần sự giúp đỡ, người đó có thể cảm thấy hài lòng. Nếu chúng ta không nhằm mục đích làm người khác hài lòng, chúng ta không thể cảm thấy hài lòng; phản ứng sẽ giống nhau. Nếu chúng ta làm thiện pháp hoặc giúp đỡ để làm người khác hài lòng, chúng ta cũng có thể cảm thấy hài lòng. Hành động và phản ứng sẽ giống nhau.

Đối với tôi, tôi nhấn mạnh việc làm thỏa mãn nhu cầu của người khác. Theo cách này, nhu cầu của tôi cũng sẽ được thỏa mãn. Tôi luôn thực hành theo quy luật nhân quả này. Dù tôi làm gì, tôi đều chú trọng đến tâm, đặc biệt không phải chỉ là tâm của tôi, mà là tâm của người khác. Vậy nên, nếu con muốn đặt câu hỏi, tôi sẽ cố gắng trả lời; điều này là để đáp ứng nhu cầu của con càng nhiều càng tốt. Tôi đã làm như vậy liên tục trong nhiều năm. Chính vì thế, tôi chắc chắn rằng tôi sẽ nhận được những gì tôi muốn. Nhu cầu của tôi sẽ được đáp ứng đúng thời điểm.

Tôi không hy vọng vào kết quả hay phản ứng. Tôi chỉ cố gắng làm việc với sự hiểu biết đúng đắn. Nếu tôi không đáp ứng được nhu cầu của con, nhu cầu của tôi cũng sẽ không được đáp ứng vì việc đáp ứng nhu cầu của người khác thực sự là đáp ứng nhu cầu của chính mình.

Bởi vì không có 'tôi', không có 'con', chỉ có nguyên nhân và kết quả, hoặc hành động và phản ứng. Nhưng chúng ta thường chỉ nhìn vào người hoặc vật chất; chúng ta hiếm khi nhìn thấy quy luật nhân và quả hoặc hành động và phản ứng. Đó là lý do tại sao chúng ta không nhận được những điều chúng ta muốn, chúng ta không cảm thấy hài lòng, ngay cả khi chúng ta được người khác cho. Vì vậy, chúng ta nên sử dụng tài sản của mình, thậm chí cả cuộc sống của mình vì người khác, vì Phật, Pháp và Tăng để làm thiện pháp. Theo cách này, chúng ta có thể nhận được những kết quả tốt nhất.

Question 76: How to know what is created truth and original truth? You said that before that I need to bring to practice more and more to get the right understanding but is there another way?

Answer: The intelligence of living beings is also a created truth. That's why whatever we understand as living beings is just created truth. All living beings and non-living beings are created by ignorance and attachment. So, created truth is to be used only, without grasping and attaching in the mind. This is the right understanding and practice concerning all created truths.

This includes the meditation center, meditation retreats, meditators, meditation teachers, donors, and volunteers, but they are to be used only,

without grasping and attaching to the mind. This is the way to understand created truth and original truth. If we misuse the created truth, we cannot understand the original truth. If we use it only with mindfulness and detachment, we can clearly understand both created truth and original truth.

Continue to ask a question:

Dear Sayadaw, while you are answering my question I also get my answer that whatever I do, it is not of much importance, the most important thing I do it with mindfulness and detachment. And I also have a last question. I think I created bad things in the past, so that's why now and the future, I want to do good deeds more and more, so when I do good deeds with my motivation like that, what is the difference between the result I get with my motivation like that compared with the result I get when I do good deeds with pure mind, not motivation or not the purpose like this?

Note: Because she thinks and she does bad things in the past, so that's why she needs to do good deeds more and more. That is her motivation, her purpose. But she wonders the result she gets with her purpose like this compared with if she does good deeds with no purpose, what is the difference?

Answer:

If we do good deeds as we like, or only for ourselves, we can be satisfied, but the person receiving help or donations may not be satisfied.

If you are doing good deeds according to the needs of the person in need, they can be satisfied. If we are not aiming to satisfy others, we cannot be satisfied; the reaction will be the same. By doing or helping to satisfy others, we can also be satisfied. Action and reaction will be the same.

For me, I emphasize fulfilling the needs of others. In this way, my needs will also be fulfilled. I use these causes and effects all the time. Whatever I do, I emphasize the mind, not just any mind, especially not my mind, but the minds of others. So, if you want to ask questions, I will try to answer to fulfill your needs as much as I can. I have been doing this

continuously for many years. That's why I am confident I will get what I want. My needs will be fulfilled at the right time.

I'm not hoping for a specific result or reaction. I'm just trying to act only with the right understanding. If I'm not fulfilling your needs, my needs will also not be fulfilled because fulfilling the needs of others truly fulfills our own needs.

Because there is no 'I', no 'you', just cause and effect, or action and reaction. But we often only see the person or the material; we rarely see cause and effect or action and reaction. That's why we are not satisfied, even when we receive from others. So, we should use our belongings, even our lives, for others, for Buddha, Dhamma, and Sangha to do good deeds. In this way, we can achieve the best outcome.

Câu hỏi 77: Sau khi Thầy chia sẻ con hiểu ra: không có gì cả, không có ai cả; chỉ có nhân và quả; tận cùng của nhân quả là không có gì cả. Con hiểu như vậy có đúng không ạ? Sau khi hiểu như vậy, con cảm thấy sự thật đó rất tàn nhẫn.

Trả lời: Tâm trí của hầu hết mọi người đều đầy rẫy vô minh và dính mắc. Vậy nên hầu hết mọi người không thể chấp nhận sự thật về việc không không có gì cả, không có ai cả, không có gì đó hay ai đó. Chúng ta càng nhiều tham muốn, càng nhiều sân hận thì chúng ta càng nhiều vô minh. Ai đó hay cái gì đó, hay chúng sinh hữu tình này, chúng sinh vô tình kia thì chỉ tồn tại trong suy nghĩ của chúng ta. Cái gì đó là thật, ai đó là thật; Thậm chí cả chúng sinh vô tình, và chúng sinh hữu tình là thật và đúng, chỉ trong suy nghĩ của chúng sinh.

Nếu chúng ta không thể dừng lại kiểu suy nghĩ này, hoặc nếu chúng ta không thể xả ly khỏi những suy nghĩ này, hoặc nếu chúng ta không thể thoát khỏi kiểu tư duy như vậy, thì chúng ta sẽ không thể hiểu được sự thật về sự không có gì, bản chất vô thường luôn mới, hoặc khái niệm về vô ngã.

Con vẫn còn trẻ và khỏe, vì vậy sự vô minh và dính mắc trong con

cũng còn mạnh hơn. Vậy nên con rất khó chấp nhận sự thật rằng không có ai, không có gì đó, không có gì cả.

Nhưng "tánh không" lại là một điều đích thực. Hầu hết mọi người không biết gì cả; sự hiểu biết của mọi người trong xã hội của họ về tánh không thì không sâu sắc. "Tánh không" đích thực chính là không có ai cả, không có gì cả, và điều này thật sự tốt đẹp, là điều đích thực vĩnh cửu.

Nếu con không thể hiểu 'tánh không' vượt ra ngoài ngôn ngữ hay vượt ra ngoài trí tuệ của con, con có thể không thích các khái niệm về tánh không hay vô ngã, hoặc chu kỳ của nhân và quả, hoặc hành động và phản ứng trong tính chất của sự vô thường. Tính chất đó hoàn chỉnh trong chính nó. Không ai tạo ra nó, không ai có thể phá hủy nó. Chỉ có vô minh và dính mắc mới thực sự là thực, ác, tàn nhẫn và ngu dốt. Nhưng nếu con không rõ ràng về vô minh và dính mắc, con có thể không hiểu "tánh không" hay vô ngã, hoặc tính chất vô thường luôn mới.

Vậy nên, con cần phải xả ly khỏi cuộc sống và tâm trí của chính mình, khỏi những suy nghĩ và tư duy của chính mình, khỏi những hiểu biết sai lầm của chính mình, để có thể hiểu biết đúng đắn về vòng nhân quả của bản chất vô thường.

Question 77: After Teacher shared, I realized: there is nothing, no one; there is only cause and effect; the ultimate cause and effect is nothingness. Is my understanding correct? After realizing this, I feel that this truth is very harsh.

Answer: The minds of people are full of ignorance and attachment. That's why most people cannot accept the truth of nothingness, of being neither something nor someone. The more we are consumed by greed, the angrier we become, and the more ignorant we will be. The concepts of something or someone, of living beings or non-living beings, are merely constructs of thought. Something is real, someone is real; Even living beings and non-living beings are considered real and true only in the thoughts of living beings.

If we cannot stop thinking, or if we cannot detach from thinking, or

if we cannot escape from our thoughts, we cannot understand the truth of nothingness, the ever-new impermanent nature, or the concept of non-self.

You are still young and healthy, which is why your ignorance and attachment remain strong, making it difficult to accept the truth of not being something or someone, just nothing.

But "nothingness" is something real. Most people know nothing; the understanding of people in their society about nothingness is not profound. 'The real nothingness,' which is neither something nor someone, is truly good, is indeed something permanent.

If you cannot comprehend "nothingness" beyond language or beyond your intelligence, you may dislike the concepts of nothingness or non-self, or the cycle of cause and effect, or action and reaction in the nature of impermanence. That nature is complete in itself. No one creates it, no one can destroy it. Only ignorance and attachment are truly real, evil, cruel, and ignorant. But if you are not clear about ignorance and attachment, you may not understand 'nothingness' or non-self, or the ever-new impermanent nature.

So, you need to detach from your life and your mind, your intelligence, and your understanding, in order to unite with the cycle of cause and effect in the impermanent nature of nothingness.

Câu hỏi 78: Từ khi hành thiền cách đây đã lâu, con hay gặp hiện tượng thế này: tai của con trở nên rất thính, mũi cũng thính, và vị giác đã thay đổi rất nhiều. Trong khi hành thiền con hay nghe rất nhiều tiếng động rõ ràng như tiếng gió và cành lá lao xao, tiếng suối, tiếng chim, và thậm chí hôm qua con còn nghe tiếng dê kêu rất to bên tai. Mũi con cũng trở nên thính hơn, có lúc con ngồi nghe mùi hương hoa hoặc mùi nhang trầm phảng phất nhưng thật sự xung quanh không có hoa hay nhan nào cả. Khẩu vị của con cũng thay đổi. Lúc trước con có uống rượu và từ khi ngồi thiền con không còn uống rượu nữa. Con không ăn dầu mỡ và con cũng không ăn được thịt cá vì mỗi lần ăn vào

con cảm thấy rất khó chịu. Con muốn hỏi thiền sư điều này có ảnh hưởng đến sức khỏe hay không, hay do sự hành thiền của con ạ?

Trả lời: Việc thực hành thiền bằng cách giữ giới luật và dâng hiến Nama (tâm) và Rupa (thân), hay bản chất vô thường luôn mới cho Phật, Pháp, và Tăng chính là đang làm điều đúng đắn, và làm việc nên làm.

Nếu chúng ta không hành thiền thì hầu hết chúng ta sẽ chỉ làm những gì mình muốn, tuân theo mong muốn của bản thân, chỉ thỏa mãn nhu cầu của mình. Đó là lý do vì sao chúng ta làm điều chúng ta không nên làm, ăn những thứ chúng ta không nên ăn.

Chỉ khi chúng ta biết hành thiền như thế này thì chúng ta mới tiến gần hơn đến Phật, Pháp và Tăng. Nhờ đó mà sẽ có sự hộ trì để bảo vệ và hướng dẫn từ Đức Phật, Pháp và Tăng. Càng thực hành thiền, chúng ta càng nhận được nhiều sự bảo vệ và hướng dẫn từ Phật, Pháp, và Tăng. Theo cách này, chúng ta sẽ càng làm những gì chúng ta nên làm và ăn những gì chúng ta nên ăn. Chúng ta sẽ tránh ăn những gì chúng ta không nên ăn. Chúng ta cũng sẽ giảm bớt lòng tham, giận dữ, và sự mê muội hoặc vô minh của mình ngày càng nhiều. Điều này thể hiện sức mạnh của Phật, Pháp, và Tăng.

Vậy nên, những gì con đang làm là đúng đắn, nhờ vậy mà con đã có thể làm những gì nên làm và ăn những gì nên ăn. Con cũng trở nên hòa hợp với thiên nhiên. Nếu chúng ta quá dính mắc nhiều xã hội, chúng ta có xu hướng lãng quên hoặc phớt lờ thiên nhiên - mặt trời, mặt trăng, các vì sao, bầu trời, gió, cây cỏ, thời tiết - tất cả đều tồn tại cùng chúng ta.

Vì sự dính mắc với xã hội hiện đại, chúng ta ưu tiên đèn điện, quạt, điều hòa, tòa nhà, cửa sổ, và cửa ra vào. Kết quả là, chúng ta ngày càng xa cách với thiên nhiên. Tuy nhiên, thông qua việc thực hành thiền, bạn trở nên nhận thức nhiều hơn về thiên nhiên, hơi thở, tiếng kêu của các loài vật, tiếng kêu của dơi. Điều này là tích cực. Càng thực hành theo cách này, chúng ta càng có thể xả ly khỏi xã hội. Như vậy, chúng ta có thể tự tồn tại bằng chính mình chỉ với việc thực hành chánh niệm và xả ly, cùng với sự đồng hành với những người bạn Pháp bảo.

Question 78 : Dear Sayadaw, I have a question that since I started meditating a long time ago, I've experienced this phenomenon: my hearing has become very sharp, my sense of smell has also sharpened, and my taste has changed a lot. While meditating, I often hear very clear sounds such as the wind and rustling leaves, the sound of streams, the chirping of birds, and even yesterday I heard a goat bleating loudly next to my ear. My sense of smell has also become more acute; sometimes, I sit and smell the fragrance of flowers or the scent of incense faintly, even though there really are no flowers or incense around. My taste has also changed. I used to drink alcohol, and since I started meditating, I no longer drink. I don't eat greasy foods, and I can't eat meat or fish because every time I do, I feel very uncomfortable. I want to ask the meditation master if this affects my health, or if it's due to my meditation practice?

Answer: Practicing meditation by keeping precepts and dedicating our Nama (mind) and Rupa (body), or the ever-new impermanent nature to Buddha, Dhamma, and Sangha, means doing what is right, doing what we should do.

If we are not practicing meditation, most of us do what we want, obeying our own desires, fulfilling only our needs. That's why we also do what we should not do; we also eat what we should not eat.

Only by practicing meditation in this way are we closely connected with Buddha, Dhamma, and Sangha. Consequently, there will certainly be more protection and guidance from Buddha, Dhamma, and Sangha. The more we practice meditation, the more protection and guidance we receive from Buddha, Dhamma, and Sangha. In this manner, we will increasingly do what we should do and eat what we should eat. We will avoid eating what we should not eat. We will also reduce our greed, anger, and delusion or ignorance more and more. This demonstrates the power of Buddha, Dhamma, and Sangha.

So, what you are doing is right, which is why you are able to do what you should do and eat what you should eat. You also become harmonious

with nature. If we are overly attached to society, we tend to neglect or disregard nature — the sun, the moon, the stars, the sky, the wind, the trees, the weather — all of which coexist with us.

Because of our attachment to modern society, we prioritize electric lights, fans, air conditioning, buildings, windows, and doors. As a result, we become increasingly distant from nature. However, through meditation practice, you become more aware of nature, the breath, the songs of animals, and the songs of bats. This is positive. The more we practice in this manner, the more we can detach from society. In this way, we can survive independently with only our practice of mindfulness and detachment and the companionship of Dhamma friends.

Câu hỏi 79 :

1. Con đã đọc cuốn sách "Sức Mạnh Của Sự Xả Ly" và rất tâm đắc với cách giải thích của Ngài. Cách giảng dạy của ngài khác với các vị sư khác, Ngài tập trung vào việc làm thiện pháp và thực hành trong cuộc sống. Xin sư chia sẻ thêm về cách làm thế nào để ứng dụng Vipassanā và xả ly vào cuộc sống hàng ngày.

2. Con nhận thấy sư luôn miên mật quan sát thân tâm mình. Con muốn học thêm về sư và được sư chỉ bảo thêm, con mong muốn được sư hướng dẫn trực tiếp để tiết kiệm thời gian.

3. Con cũng phát tâm xả ly toàn bộ tài sản để thành lập một trung tâm cho người già và trẻ em tại miền bắc sau khi con trở về từ khóa thiền này, con muốn cống hiến cho người già và trẻ em để họ có thể biết đến pháp nhiều hơn và vì chính con cũng đã dần cao tuổi.

Trả lời: Hầu hết mọi người trong xã hội chỉ nghĩ về bản thân mình, chỉ làm việc cho chính mình mà thôi. Họ chỉ đại diện cho chính họ. Họ hiếm khi làm việc cho người khác hoặc đại diện cho người khác. Đó là lý do tại sao chúng ta dựa vào chính mình và những hiểu biết của mình với tư cách là những hiểu biết của loài người, những chúng sinh hữu tình mà thôi. Điều này không phải là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm.

Khi chúng ta hành thiền thì chúng ta có thể làm nhiều điều tốt không chỉ cho bản thân mình mà còn cho mọi người, cho tất cả, cho sự thật về việc chỉ làm đơn thuần mà không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Là một thiền sinh, chúng ta có thể đại diện cho tất cả người thiền định. Hơn nữa, chúng ta có thể đại diện cho Phật, Pháp, và Tăng. Đối với người hành giả, trách nhiệm của chúng ta là thiền định. Chúng ta ở tại trung tâm thiền, thực hành cùng với những người thiền định khác và giáo viên thiền. Đây là điều tốt nhất chúng ta có thể làm. Tuy nhiên, không có đủ trung tâm thiền hoặc thiền sinh trong xã hội. Kết quả là, hầu hết những người hành thiền không thể thực hành tại trung tâm mà cần phải thực hành trong xã hội, tại nhà với gia đình của họ.

Hành thiền hay giữ chánh niệm và xả ly là tất cả đối với mọi người và đối với mỗi khoảnh khắc hiện tại, đối với tất cả tình huống hay điều kiện. Nhưng hầu hết mọi người trong xã hội không thể tự mình hiểu điều này và không thể tự mình thực hành được. Đó là lý do tại sao chúng ta có trách nhiệm đối với họ; chúng ta có thể thực hành cho họ. Hầu hết mọi người trong xã hội không thực hành thiền. Do đó, như những thiền sinh hoặc thiền sư, chúng ta gần như luôn luôn bận rộn.

Chúng ta cần làm thiện pháp với sự chánh niệm và xả ly, không chỉ cho bản thân mà còn cho người khác, cho tất cả, cho sự thật về tiến trình nhân và quả của bản chất vô thường. Để đại diện cho người khác, cho tất cả, và sự thật về hành động một cách một mình, chúng ta cần phải tách biệt khỏi bản thân mình. Chúng ta đã quen với việc làm việc chỉ cho bản thân mình, chỉ đại diện cho bản thân mình. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải xả ly khỏi bản thân mình. Để làm được điều này, chúng ta phải chấp nhận người khác, mọi người, Phật, Pháp, và Tăng trong tâm trí mình.

Trước khi tôi bắt đầu thực hành thiền, tôi chỉ làm việc cho bản thân mình và cha mẹ của mình. Khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi nhận ra rằng có thể làm việc cho người khác, cho tất cả, cho Pháp hoặc sự thật về hành động một cách đơn lẻ. Phật hướng dẫn chúng ta trong điều này. Theo cách này, tôi đã cố gắng thay đổi tâm trí mình. Tất cả chúng ta đều có 24 giờ một ngày; chúng ta không thể có thêm giờ, nhưng chúng ta có thể hoan nghênh người khác, mọi người, Phật, Pháp, và Tăng vào tâm trí mình.

Mặc dù chúng ta không thể kéo dài thêm giờ mỗi ngày, nhưng chúng ta có thể mở rộng tâm trí mình, mở lòng để chấp nhận người khác, mọi người, và sự thật về hành động một cách đơn lẻ. Chúng ta cần tập trung vào tâm trí hơn là vào vật chất hay thể xác. Theo cách này, chúng ta có thể sử dụng và hiểu biết tâm trí nhiều hơn.

Khi chúng ta già đi, những gì chúng ta có thể làm bằng cơ thể sẽ giảm đi, nhưng những gì chúng ta có thể làm bằng tâm trí là vô hạn. Do đó, chúng ta nên ưu tiên hành động của tâm hơn là hành động thể xác và lời nói. Chúng ta nên sử dụng tâm trí của mình để làm mọi thứ thay vì cơ thể hay cuộc sống của chúng ta với tư cách là con người.

Question 79:

1- I have read the book 'The Power of Detachment' and really appreciate your teaching. The way you teach is different from what I have been learning from others; you focus on doing good deeds and applying them in daily life. So, could you please share about how to apply the Vipassanā and detachment into our daily life?

2- I notice that you always closely observe your body and mind. I want to learn more from you and receive further guidance, hoping for direct instruction to save time.

3- I also have an intention to give all my belongings and establish a center just like Thabarwa, a center for the elderly and children in the north after returning from this meditation retreat. I want to dedicate it to the elderly and children so they can learn more about the Dharma, especially since I am also getting older.

Answer:

Most people in society think only of themselves and work only for themselves. They represent only themselves. They rarely work for others or represent others. That's why we relied on ourselves, representing only ourselves as human beings. This is not the best we can do.

When we practice meditation, we can perform good deeds not just

for ourselves but also for others, for all, embodying the truth of acting without grasping or attaching in the mind. As meditators, we can represent all meditators. Moreover, we can represent Buddha, Dhamma, and Sangha. For meditators, it's our responsibility to meditate. We stay in the meditation center, practicing alongside other meditators and meditation teachers. This is the best we can do. However, there are not enough meditation centers or teachers in society. As a result, most meditators cannot practice in a center and need to practice in society, at home with their family.

Meditation or mindfulness and detachment are vital for everyone, in every present moment, in every situation or condition. But most people in society cannot understand or practice this on their own. That's why we are responsible for them; we can practice for them. Most people in society are not practicing meditation. Therefore, as meditators or meditation teachers, we are almost always busy.

We need to perform good deeds with mindfulness and detachment, not only for ourselves but also for others, for all, for the truth of the impermanent nature's cause and effect cycle. To represent others, all, and the truth of acting solely, we need to detach from ourselves. We are accustomed to working only for ourselves, representing only ourselves. That's why we need to detach from ourselves. To do so, we must accept others, everyone, Buddha, Dhamma, and Sangha in our minds.

Before I started practicing meditation, I worked only for myself and my parents. When I began meditating, I realized it's possible to work for others, for all, for Dhamma or the truth of acting solely. Buddha guides us in this. In this way, I tried to change my mind. We all have 24 hours a day; we cannot get more hours, but we can welcome others, everyone, Buddha, Dhamma, and Sangha into our minds. Although we cannot extend the hours per day, we can expand our minds, opening up to accept other people, everyone, and the truth of acting solely. We need to focus on the mind more than on material or bodily things. In this way, we can use and understand the mind more and more.

As we grow older, what we can do diminishes, what we can do with our bodies lessens, but what we can do with our minds is limitless. Therefore, we should prioritize our mental actions over physical and verbal actions. We should use our minds to do everything rather than our bodies or our lives as human beings.

Your decision to use your belongings for the elderly in Northern Vietnam is commendable. The more you work for others, the more you can detach from yourself, the more you can give away or donate what you own, the less ignorance and attachment there will be in your mind. In this way, the power of mindfulness and detachment will grow stronger.

You have the right understanding and are capable of taking the right actions. Therefore, you just need to continue your practice and good deeds by listening to my teachings more. Having been doing and teaching about good deeds for over 20 years continuously, I can do many things because I teach or share whatever I understand or know. I'm sharing not only my belongings or my meditation center but also my knowledge or wisdom with others all the time. The more I share, the more I learn. The more I give, the more I receive back. This is the law of cause and effect. You just need to continue your practice and good deeds, and you will be able to understand more about mindfulness and detachment through your own experience.

Câu hỏi 80: Mẹ con từng xây dựng một trạm cứu trợ chó mèo cách đây 17 năm. Mẹ con đã mất. Con muốn tiếp tục nhưng không có tiền. Vì lo sợ việc bất chính, vi phạm các giới hạn và tạo ra nghiệp xấu, sư cô rất e ngại. Con muốn tiếp tục duy trì hoạt động này nhưng không biết phải làm như thế nào. Xin hãy Ngài hãy hướng dẫn con.

Trả lời: Nếu con gặp khó khăn với chó mèo của mình, con nên thực hành nhiều hơn. Con cần thực hành nhiều hơn để xả ly khỏi động vật của con. Con càng thực hành chánh niệm và xả ly nhiều, ước muốn của con sẽ được thực hiện hơn. Không phải do con, mà là nhờ vào những công đức, phước báu tốt lành của con. Sức mạnh của chánh niệm và xả ly có thể bảo vệ động vật. Đó là điều tốt nhất con có thể làm.

Tập trung thực hành thiền nhiều hơn để xả ly khỏi khó khăn của mình. Vấn đề thực sự ở đây là sự dính mắc với động vật. Đó là sự dính mắc của tâm con đối với động vật cần được giải quyết. Nếu con có thể giảm bớt sự dính mắc của bản thân, vấn đề sẽ được giải quyết, hoặc con sẽ có thể chịu đựng những khó khăn đó. Nếu con có thể chịu đựng, những khó khăn này sẽ không phải là vấn đề. Nếu con không thể chịu đựng, nhu cầu của động vật sẽ là vấn đề cho con.

Con có thể chia sẻ về động vật của con trên các phương tiện online, giải thích về tình hình của động vật và sau đó con có thể sử dụng tài khoản ngân hàng của con để nhận các khoản quyên góp. Vì đã 17 tuổi, đó là lý do tại sao con nên tiếp tục chăm sóc động vật. Con nên thực hành thiền nhiều hơn và nhiều hơn; con có thể tìm ra giải pháp bởi chính mình.

Ngoài ra, con có thể duy trì bằng nhiều cách. Có nhiều truyền thống khác nhau trong các ngôi chùa, do đó có nhiều giải pháp cho mọi khó khăn. Con có thể học hỏi từ những người nhận quyên góp trực tuyến khác và con có thể làm giống họ. Cô ấy có lý do để nhận quyên góp; cô ấy cần quyên góp để chăm sóc động vật. Cô ấy có thể tính được bao nhiêu mỗi tháng, và cô ấy có thể chia thành bao nhiêu khoản tiền nhỏ. Và nhiều người có thể quyên góp một số lượng nhỏ, và sau đó các vấn đề sẽ được giải quyết. Điều đó không quá khó khăn.

Nếu con ở lại đây, con nên tuân thủ văn hóa của ngôi chùa này, nhưng cũng có nhiều cách khác nhau để giải quyết vấn đề. Nhưng chúng ta không cần phải dính mắc với văn hóa. Chúng ta đều khác biệt, vì vậy chúng ta không cần phải tuân theo cùng một quy tắc với mọi người khác. Ở Thabarwa, tôi chấp nhận những người khác nhau với những phương pháp khác nhau.

Question 80: My mother and I once built a shelter for dogs and cats 17 years ago. My mother has passed away. I want to continue but don't have the funds. Due to fears of misconduct, violating limits, and accruing bad karma, the nun is very wary. I want to continue maintaining this activity but do not know how to proceed. Please, could you guide me?

Answer: If you are having trouble with your dogs and cats, you should practice more. You need to practice more to detach from your animals. The more you practice mindfulness and detachment, the more likely your wishes will be fulfilled, not by you, but through the merits of your good deeds. The power of mindfulness and detachment can protect the animals. That's the best approach you can take.

Emphasize practicing meditation more to detach from your difficulties. The real issue is your attachment to the animals. It's the attachment of your mind to the animals that needs addressing. If you can reduce your own attachment, the problems will be resolved, or you will be able to endure the difficulties. If you can endure them, these difficulties will not be problematic. If you cannot, the needs of the animals will become a problem for you.

You can talk about your animals online, explain their situation, and use your bank account to receive donations. Since it is 17 years old, you should continue caring for the animals. Practicing meditation more will help you find solutions on your own.

Moreover, you will find a way to survive, one way or another. Temples may have different traditions, but there are solutions to every problem. You can learn from others who receive donations online and follow their example. She has a legitimate reason for seeking donations; she needs funds to care for the animals. She can calculate the monthly costs, decide how much money is needed, and then many people can contribute small amounts to solve the problem. It's not too difficult.

If you are staying here, you should respect the culture of this temple, but there are also many ways to address the issues. However, we don't need to strictly adhere to the culture either. We are all different, so we don't need to follow the same rules as everyone else. At Thabarwa, I welcome people with diverse approaches.

"Là một hành giả thiền sinh, chúng ta có thể tự do làm bất kỳ thiện pháp nào. Tuy nhiên, chúng ta nên cẩn trọng để hành động một cách chánh niệm.

As a meditator, we are free to do any kinds of good deeds. But we should be careful to be doing mindful."

(Sayadaw Ashin Ottamathara)

Câu hỏi 81: Trước khi xuất gia làm tu nữ, con có tích lũy được 1 khoản tiền tiết kiệm nhờ vào đi làm. Con không biết nên sử dụng khoản tiền này như thế nào, nên để lại 1 phần dành cho bản thân hay cúng dường hết cho Tam Bảo.

Trả lời: Tại Trung tâm Thabarwa, chúng tôi mở cửa toàn thời gian, và do đó, hầu hết mọi người ở lại đây cho đến cuối đời. Đó là lý do họ sẽ đến trung tâm và mang theo tiền tiết kiệm hoặc tài sản của họ, hoặc gia đình họ cũng có thể tham gia cùng. Nếu họ sở hữu đất đai trong xã hội, họ có thể chọn mua lại trong Trung tâm Thabarwa. Việc tự giữ tài sản bên mình thì khá là nguy hiểm, đó là lý do nên tiết kiệm tiền trong ngân hàng. Tuy nhiên, vấn đề phát sinh khi ai đó đột ngột qua đời, và tiền tiết kiệm không thể lấy lại được. Do những trải nghiệm này, cần thiết phải có một tài khoản chung với ai đó từ văn phòng của chúng tôi.

Một cách khác là nếu chúng ta giữ tiền trong ngân hàng, chúng ta cần phải di chuyển đi lại, điều này khá khó khăn và bất tiện cho những người già và bệnh nhân. Vì vậy, một số thiền sinh, họ chỉ cần gửi tiết kiệm tiền của họ cho tôi hoặc văn phòng của tôi. Bằng cách này, họ có thể dễ dàng yêu cầu rút tiền bất cứ khi nào họ cần. Hầu hết các khoản tiền không lớn, làm cho việc trả lại chúng trở nên dễ dàng.

Tuy nhiên, một số nhà tài trợ, đóng góp số tiền lớn và có thể chọn để chúng tôi sử dụng những quỹ này trong trung tâm vô thời hạn. Nếu họ cần, chúng tôi phải trả lại. Nếu một nhà tài trợ qua đời, ý định của họ thường là quyên góp tiền tiết kiệm của họ cho tôi hoặc cho trung tâm. Điều này là phổ biến ở trung tâm, nhưng với những thay đổi chính trị, không có gì là chắc chắn. Do đó, một số người thích không tiết kiệm tiền của họ trong ngân hàng mà tại Trung tâm Thabarwa, nơi chúng tôi quản lý tiết kiệm và lãi suất tương tự như một ngân hàng. Bằng cách này cũng đã tạo điều kiện cho những ai muốn quyên góp toàn bộ tiền tiết kiệm của họ cho trung tâm.

Thực hành thiền lâu dài dẫn đến sự xả ly lớn, khuyến khích nhiều quyên góp hơn. Đại dịch COVID-19 và những thay đổi chính trị ở Myanmar đã đòi hỏi chúng tôi phải quản lý nhiều người và tiền tiết kiệm

của họ tại trung tâm Thabarwa. Chúng tôi đang xem xét việc thành lập một ngân hàng Thabarwa cho nhà tài trợ, tu sĩ và ni sư để họ có thể tiết kiệm tiền của mình một cách an toàn. Chúng tôi không phải là chính phủ nên không có nhiều nguy hiểm hay rủi ro. Có những giải pháp khác nhau cho từng cá nhân, vì tình hình của mỗi người là độc nhất. Sự đa dạng trong giải quyết vấn đề cũng là một phương pháp. Nếu con không chắc chắn liệu nên giữ tiền tiết kiệm của mình hay quyên góp chúng, con có thể cho tôi hoặc chùa ở đây vay. Do đó, nếu con muốn tích lũy công đức, con có thể gửi chúng cho Trung tâm Thabarwa, và chúng tôi có thể trả lại khi con cần. Con có thể tích lũy công đức đáng kể và có nuôi dưỡng sự xả ly.

Sau đó, sau khi mua Trung tâm Thiền đường 45, tôi đã bán xe hơi và phòng của mình, sử dụng hiệu quả những nguồn lực này để mang lại lợi ích cho nhiều người. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giáo dục về cách sử dụng mọi thứ một cách đúng đắn. Không có kiến thức này, hầu hết mọi người đều khó khăn trong việc sử dụng cuộc sống của họ một cách hiệu quả, làm cho sự tồn tại của họ ít có ích cho bản thân và người khác.

Question 81: Before becoming a nun, I had saved some money from working. I don't know how to use this money, whether to keep a part for myself or to donate all of it to the Three Jewels.

Answer: In the Thabarwa Center, we are open full-time, and therefore, most people stay full-time until the end of their lives. That's why they come to the center with their savings, and belongings, or their family might join them as well. If they own land in society, they might choose to purchase again within the Thabarwa Center. Keeping money on one's person is risky, which is why it is advisable to save it in a bank. However, the problem arises when someone dies suddenly, and the savings cannot be retrieved. Due to these experiences, it's necessary to have a joint account with someone from our office.

Another issue with bank savings is the need for physical withdrawals and deposits, which can be challenging for the elderly or ill. Therefore, some meditators prefer to entrust their money directly to me or my office

for easier access. Most of the amounts are not large, making it easy to return them.

Some donors, however, contribute significant amounts and may choose to let us use these funds in the center indefinitely. Should they need it, we must return it. If a donor passes away, their intention is often to donate their savings to me or to the center. This practice is common in the center, but with political changes, nothing is certain. Hence, some individuals prefer not to save their money in banks but in the Thabarwa Center, where we manage savings and interest similarly to a bank. This arrangement also facilitates those who wish to donate all their savings to the center.

Long-term meditation practice leads to greater detachment, encouraging more donations. The COVID-19 pandemic and political changes in Myanmar have necessitated our management of many people and their savings at the Thabarwa Center. We are considering establishing a Thabarwa bank for donors, monastics, and nuns to save their money securely. Being independent from the government poses less risk. Different solutions exist for different individuals, as everyone's situation is unique. This diversity in problem-solving is also a method in itself. If you are unsure whether to keep your savings or donate them, you can lend them to me or the pagoda here. Thus, if you wish to accumulate merits, you can entrust them to the Thabarwa Center, and we can return them if needed. This allows for the accumulation of significant merits and fosters detachment.

Properly utilizing money is challenging. When I wanted to donate my apartment, car, and money, finding someone capable of using these assets wisely was difficult. That led me to donate to the Buddha, Dhamma, and Sangha, and use my room for small meditation centers. Later, after purchasing the 45th Street Meditation Center, I sold my car and room, effectively utilizing these resources to benefit many. This underscores the importance of education on using everything properly. Without this knowledge, most people struggle to use their lives effectively, rendering their existence less beneficial for themselves and others.

Câu hỏi 82: Con là 1 vị tu nữ, và con cảm thấy mặc dù con vẫn được chùa lo chỗ ăn, chỗ ở nhưng con vẫn lưu giữ một phần tài chính để dành cho bản thân. Con cảm thấy mình làm như thế là không có phải, vì con cũng không đóng góp gì cho chùa cả mà con vẫn đc nhận lại nhiều thứ như ngày hôm nay.

Trả lời :

Vấn đề ở đây là sự vô minh và sự dính mắc. Bạn có thể ăn uống, sinh hoạt và ở lại đây là nhờ vào những phước thiện của chính bạn. Nếu bạn không có đủ những phước thiện, bạn không thể nhận được sự giúp đỡ ở đây. Nếu bạn dừng những việc làm tốt, bạn không chắc chắn có thể ở lại đây lâu dài. Đó là lý do tại sao chúng ta nên làm nhiều thiện pháp hơn nữa, giống như chúng ta cần phải ăn; mọi người đều cần phải bổ sung lại năng lượng đã mất của cơ thể, điều này giống nhau, vì vậy không có gì là vô ích. Do đó, bạn cần phải chọn cách làm các việc thiện pháp một cách tốt nhất.

Tôi hiếm khi thực hiện những việc thiện pháp theo cách truyền thống. Tôi cũng không từ chối các cách làm thiện pháp này vì theo sau tôi có những người theo đuổi cách thức truyền thống. Bằng cách này, tôi kết hợp các phương pháp sáng tạo hơn với các phương pháp truyền thống để giải quyết các vấn đề.

Bạn cần nhiều thực hành và kinh nghiệm hơn để khám phá các trung tâm thiền và các thiền sư khác nhau, không chỉ ở lại một nơi trong thời gian dài mà còn di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Bạn vẫn còn trẻ và vẫn còn thời gian. Việc thăm nhiều thiền sư và nhiều trung tâm thiền có thể giúp bạn đưa ra quyết định.

Hiện tại, bạn không thể quyết định một mình, nhưng sau khi có kinh nghiệm, bạn có thể quyết định một cách độc lập. Vì vậy, bạn nên đến một số trung tâm thiền ở Myanmar trước, và sau đó bạn có thể đưa ra quyết định. Nhưng bạn là ni cô, bạn không cần phải thực hành như những nhà sư. Bạn cần phải thực hành cùng với các ni cô khác vì cuộc sống của một ni cô không giống như của một nhà sư, vì vậy bạn không nên thực hành một mình.

Hiện tại, khi bạn có nhiều kinh nghiệm hơn, bạn có thể suy nghĩ như vậy, nhưng bạn vẫn không chắc chắn với suy nghĩ và quyết định của mình. Bạn cần phải xả ly khỏi bản thân ra nhiều hơn. Vấn đề thực sự là sự vô minh và dính mắc. Bạn có thể thiền với sự dính mắc. Đó là lý do tại sao bạn không thể tự quyết định. Bạn không thể làm được những điều bạn nên làm cho đến bây giờ.

Bạn cũng nên học hỏi từ trung tâm của chúng tôi. Bạn có thể đến một số trung tâm khác nếu bạn thấy không thuận tiện. Nếu không thuận tiện với những trung tâm khác, bạn cũng có thể đến Trung tâm Thabarwa. Chúng tôi nhấn mạnh vào sự làm việc nhóm và sự xả ly , vì vậy nếu bạn không hài lòng với các trung tâm khác, bạn có thể hài lòng ở Trung tâm Thabarwa.

Hầu hết mọi người dana hay cúng dường bằng thức ăn, thuốc men hoặc một số vật dụng cần thiết; nhưng đó không phải là những thứ bền vững. Với tôi, tôi cố gắng cúng dường bằng đất đai, công trình xây dựng, thiền định, chia sẻ Pháp. Tôi luôn luôn ủng hộ Pháp. Ngoài ra, tôi còn cúng dường bằng đất đai, công trình xây dựng, điện, năng lượng mặt trời, chùa và tượng Phật lớn. Tại Trung tâm Thabarwa, chúng tôi tạo ra nhiều tượng Phật lớn. Đây là một trong những vị trí tốt nhất ở Myanmar; đây cũng sẽ là khu vực đông đúc nhất trong tương lai. Theo cách này, sự cúng dường có thể được nhớ đến không chỉ bởi người cúng dường mà còn bởi du khách. Đây là một sự cúng dường cao thượng nhất cho Phật Pháp và Tăng Chúng.

Ngoài ra, trung tâm này thực sự là một trung tâm mới, vì vậy đang rất cần mọi đồ dùng và trang thiết bị thiết yếu thiết, vì vậy đây là nơi tốt nhất để cúng dường. Đó là lý do tại sao tôi quyết định bán Trung tâm Thabarwa ở Hoa Kỳ. Vào buổi sáng hôm nay, tôi đã bận rộn trả lại khoản nợ còn lại. thật ra có một số trung tâm Thabarwa ở vị trí không thực sự tốt. Chúng ở giữa Myanmar, trên đường cao tốc, Trung tâm Thabarwa lớn nhất trong tương lai, vì vậy rất khó để làm những việc tốt trong nhiều năm, nhưng tôi không thể có được vị trí tốt như vậy. Chỉ sau nhiều năm, tôi mới có thể có được đất đai và vị trí từ chính phủ. Đó là lý do tại sao tôi quyết định bán đất đai, ô tô và công trình xây dựng ở Hoa Kỳ. Bạn cũng có thể nghĩ đến

những việc làm như vậy, và bạn sẽ nhận được kết quả từ chính mình. Tôi làm như vậy và tôi có kết quả. Nếu bạn làm như vậy, bạn sẽ có kết quả. Tôi bận rộn, tôi có nhiều thiện pháp phải làm. Tôi đã chọn nơi này từ nhiều lựa chọn. Nếu nơi này không hữu ích, tôi sẽ không chọn nó.

Question 82 : I am a nun, and I feel that even though I still receive food and shelter from the temple, I still keep a portion of my finances for myself. I feel like I didn't do it right, because I didn't contribute anything to the temple, but I still received many things in return like today.

Answer:

The problem is ignorance and attachment. You can stay here, eat here because of your own good deeds. If you don't have enough good deeds, you cannot receive donations here. If you stop doing good deeds, you are not sure to stay here for a long term. That's why we should do good deeds more and more, like we need to eat. Everybody needs to replenish the body's lost energy, this is the same, so nothing is in vain. Therefore, you need to choose how to do good deeds in the best way.

I rarely do good deeds in traditional ways. I do not reject them because my followers follow the traditional ways. In this way, I combine more creative approaches with traditional methods to solve problems.

You need more practice and experience to explore different meditation centers and masters, not staying in one place for a long time but moving from one place to another. You are still young and still have time. Visiting many masters can help you make decisions.

Now you cannot decide by yourself, but after gaining experience, you can decide for yourself. So, you should go to some meditation centers in Myanmar first, and then you can make decisions. But you are nuns; you don't need to practice as monks. You need to practice with other nuns because a nun's life is not the same as a monk's, so you should not practice alone.

At present, when you have more experience, you can think like

that, but not sure. You need to detach more and more. The real problems are ignorance and attachment. You may meditate with attachment. That's why you cannot decide by yourself. You cannot do what you should do until now.

You should also learn from our center. You can go to some centers if you are not convenient. If it is not convenient, you can also come to the Thabarwa Centers. We emphasize teamwork and detachment, so if you are not okay with other centers, you can be okay in Thabarwa center.

Most of the people donate food, medicine, or some of the requisites; that is not much durable. For me, I try to donate land, building, meditation, Dhamma sharing. I donate Dhamma all the time. Besides, I donate land, building, electricity, solar, pagoda, and big Buddha statues. In an Thabarwa center, we make many big Buddha statues. This is one of the best locations in Myanmar; this will be the most crowded area in the future also. In this way, the donation can be remembered not only by the donor but also by the visitor. This is a donation to Buddha Dhamma Sangha in the best location.

Besides, it is really new, so everything is needed at the new center, so this is the best place to donate. That's why I decided to sell the USA Thabarwa center. In the morning, I was busy paying the remaining debt. Some of the centers are not really in good locations. They are in the middle of Myanmar, on the highway, the biggest Thabarwa center in the future, so it is difficult to do good deeds for many years, but I cannot get the best location like this. Only after many years I can get the land and location from the government. That's why I decided to sell the land, car, and building in the USA. You can also think to do like this, and you will get the result by yourself. I do like this and I get results. If you do like this, you will get results. I was busy; I had many things to do. I chose this place from many choices. If this place is not useful, I will not choose it.

Câu hỏi 83 : Con có thực tập lòng biết ơn và yêu thương đến tất cả mọi người mọi loài nhưng con cảm thấy tình yêu thương đó vẫn chưa được thực sự sâu sắc. Xin Ngài chỉ con làm thế nào để có một tình yêu thương sâu sắc tới mức rung động đến từng tế bào trong con.

Trả lời:

Có thể chị đã có lòng từ ái đối với mọi người từ khi chị còn nhỏ. Nếu chị có lòng từ ái đối với mọi người thì chị phải có thể áp dụng nó vào đời sống hàng ngày. Nếu chị không áp dụng những nguyện ước tốt đẹp đối với mọi người trong đời sống hàng ngày thì sức mạnh của lòng từ ái trong chị sẽ không thể tiến triển được nhiều hơn.

Chị đã làm dược sĩ trong hơn 20 năm, vì vậy có thể sự dính mắc với công việc của chị là rất lớn.

Việc dạy và học, giáo dục, chia sẻ, hay chăm sóc sức khỏe cho mọi người… những công tác xã hội này đều chưa hoàn thiện, chưa đủ. Mà những công tác xã hội này hầu hết đều được làm bằng vô minh và dính mắc. Nếu chúng ta càng làm những điều này, những công tác xã hội này giống như mọi người thì chúng ta sẽ càng chỉ tăng trưởng vô minh và dính mắc trong tâm mình. Chính vì vậy, chúng ta cần phải chú trọng làm với chánh niệm và xả ly trong tất cả mọi công tác xã hội mà chúng ta làm. Nhưng vì chúng ta thường không được dạy về chánh niệm và xả ly ngay từ đầu, cho nên hầu hết mọi người trong xã hội đều đang làm những thiện pháp, những công tác xã hội này bằng vô minh và dính mắc. Nếu chúng ta làm những công tác xã hội kiểu này càng lâu thì chúng ta sẽ chỉ càng tăng trưởng vô minh và dính mắc trong mình. Vậy nên chúng ta sẽ khó làm thiện pháp một cách nghiêm túc và liên tục. Vì vậy chị nên cố gắng làm việc bằng chánh niệm và xả ly. Chị không nên chỉ làm việc vì bản thân mình mà hãy làm việc vì người khác, vì tất cả mọi người, vì Phật - Pháp - Tăng.

Làm việc chỉ cho bản thân mình thì không phải là điều tốt nhất chúng ta có thể làm. Bởi chúng ta là con người, chúng ta có trí khôn, vì vậy chúng ta có thể phát triển năng lực cũng như những phẩm chất của tâm mình lên một mức độ cao hơn nữa. Vì vậy, thay vì chỉ làm việc cho

riêng cá nhân mình, thì chúng ta có thể làm việc cho nhiều người khác nữa. Nếu chúng ta có thể làm việc vì nhiều người khác thì chúng ta có thể làm việc vì tất cả mọi người.

Khi chúng ta đi làm trong xã hội thì chúng ta thường được trả công bằng lương bổng hay phúc lợi nào đó, nhưng chúng ta không nên chỉ dùng những phúc lợi hay lương bổng đó cho riêng mình, mà nên cống hiến đến những tổ chức thiện nguyện hoặc những vị tu tập tinh tấn, và những việc phục vụ cho lợi ích cộng đồng.

Điều này không chỉ tốt cho chúng ta mà cũng tốt cho tất cả mọi người, cho Phật - Pháp - Tăng. Chúng ta vẫn làm những thứ chúng ta đang làm nhưng với một tâm ý khác, một thái độ và động cơ khác.

Đối với những thành tựu, hay những gì chúng ta đạt được trong công việc thì chúng ta nên dùng nó cho mọi người, cho Phật - Pháp - Tăng. Và nếu chúng ta càng có thể dùng những thành phẩm của mình cống hiến cho mọi người thì chắc chắn chúng ta càng tích lũy được nhiều phước báu từ thiện pháp.

Nếu chúng ta không làm vì mọi người thì chắc chắn mọi người cũng sẽ không làm vì chúng ta. Nếu chúng ta không cho đi đến mọi người thì chắc chắn mọi người cũng sẽ không cho đi đến chúng ta. Nếu chúng ta không chia sẻ kinh nghiệm của mình đến mọi người thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ không nhận lại được chia sẻ từ mọi người.

"Mọi người" ở đây có nghĩa là không riêng một ai, không một người cụ thể nào, mà là tất cả mọi người.

Chúng ta có thể cho đi hay cúng dường đến những đối tượng nào, những vị tu sĩ nào đang thực sự cần. Mục đích của việc bố thí cúng dường hay cho đi là để xả ly những tài sản, những thứ sở hữu của chúng ta khỏi tâm trí. Và chúng ta càng có thể cho đi nhiều thì sức mạnh của sự xả ly trong ta càng được tăng trưởng hơn. Và chính sức mạnh của sự xả ly này có thể lan tỏa đến với mọi người. Nhờ vậy, nhiều người trong cộng đồng và xung quanh của chúng ta cũng sẽ cố gắng chia sẻ, cúng dường và cho đi nhiều hơn. Nếu họ có ước muốn cho đi, cúng dường hay quyên góp

thì họ cũng sẽ dễ dàng thực hiện hành động đó khi có cơ hội. Nhờ đó sẽ càng nhiều người được giúp đỡ, và chúng ta càng giúp đỡ được nhiều người hơn thì sức mạnh của lòng từ ái trong ta chắc chắn sẽ càng được tăng trưởng hơn.

Để có được mong ước tốt đẹp là bố thí, cúng dường, trì giới và hành thiền là điều rất khó trong xã hội ngày nay, vì vậy chúng ta không nên chậm trễ trong việc làm những thiện pháp này. Ngay khi chúng ta có mong ước làm thiện pháp thì chúng ta hãy làm ngay. Thậm chí cho dù đôi lúc chúng ta có ước muốn làm thiện pháp, nhưng nếu không đủ điều kiện thuận lợi,không đủ nhân duyên thì chúng ta cũng không có cơ hội để làm thiện pháp. Vì vậy chúng ta hãy nên hành động gấp rút, khẩn trương hơn nữa trong việc làm thiện pháp bất cứ khi nào chúng ta có cơ hội để làm. Nếu chúng ta có thể làm thiện pháp như vậy thì sức mạnh từ năng lực của thiện pháp, và sức mạnh của lòng từ ái, của lòng rộng lượng, của những tâm vô lượng, của chánh niệm và xả ly… chắc chắn sẽ trở nên ngày một mạnh mẽ hơn trong chúng ta.

Giờ đây trong trường hợp của chị, thì bản thân chị cũng có lòng từ ái từ khi còn nhỏ, nhưng có thể chị đã không chú trọng nhiều đến việc làm việc vì người khác, làm việc vì mọi người, vì tất cả. Vậy nên tâm từ ái của chị không đủ vững mạnh và chưa được sâu sắc. Vì vậy chị nên cố gắng làm thiện pháp nhiều hơn nữa và nên cố gắng xả ly khỏi chính mình, khỏi công việc của mình, nhờ vậy chị có thể làm nhiều thiện pháp không giới hạn, và do đó tâm từ ái trong chị cũng sẽ trở nên mạnh mẽ, sâu sắc, vững chắc hơn.

Question 83: I practice gratitude and love for all people and species, but I feel that love is still not really deep. Please show me how to have a love so deep that it vibrates every cell in me.

Answer:

If you have kindness to others, you must be able to apply it in your life. If you're unable to apply your good desire in your life, your power of loving kindness may not develop more and more.

You're able to work as a pharmacist for over 20 years. That's why you may attach to your job. Running education, or running many teachings to others, or taking care of the health of others… all these social works are not complete. Most of these jobs are done with ignorance and attachment. The more we do all these social works like others, there will be more and more ignorance and attachment in our mind. That's why we should emphasize to do with mindfulness and detachment in all our social works. But we are not taught about mindfulness and detachment in the beginning. That's why most people in society are doing social or worldly activities with ignorance and attachment. The longer we do social activities like other human beings in society, there will be more and more ignorance and attachment.

That's why it is difficult to do good deeds seriously and continuously. You should try to do your job with mindfulness and detachment. We should do not only for you but also for others and for Buddha, Dhamma and Sangha.

Doing only for ourselves is not the best we can do. We are human beings. We are intelligent. That's why we can increase our ability and quality of the mind. Instead of working only for ourselves, we can work for others. If we can work for others, we can work for all. We should try to work for all.

Whatever we do in society, we will get something back, maybe salary or money every month. We should not use it only for ourselves. We should also use it for others. We should donate to religious people or social volunteers. This is working not only for us but also for others and for Buddha, Dhamma and Sangha.

We have to do the same work but with different intentions. For the result or consequence of our job, we can use it for others, for Buddha, Dhamma and Sangha. The more we are using it for others, the more merits our good deeds we can save for sure.

If we are not working for others, other people will not be working for us. If we are not giving to others, other people will not be giving to

us for sure. If we are not sharing our experience to others, we will not receive sharing experience from others for sure.

"The others" means not someone, not a particular person. We can choose the most needed ones, the most needed monks or minds to give, to donate. The aim of giving or donating to others is to detach our belongings from our mind. The more we can give, the more powerful our detachment will be.

The power of detachment can spread to others. In this way, the people in our surrounding will also be willing to give and donate. If they have a desire to give or donate, it's easy to take action by giving or donating. The more we are helping others, the more powerful our loving kindness will be for sure.

To appear a good desire to give, to keep precepts, and to practice meditation is really difficult. That's why we should not be late to do good deeds as soon as we have a desire to do what is right. Even if we are willing to do good deeds, we cannot do it if we don't get the opportunity to do good deeds. We should take action urgently to do good deeds whenever we have the chance to do. If we are able to do like this, the power of doing good deeds, the power of loving kindness, generosity, mindfulness and detachment will be stronger and stronger.

Now in your case, you had kindness when you were young, but you may not emphasize working for others. That's why your mind is not much stronger in loving kindness so you should emphasize doing good deeds more and more. You should detach from yourself and from your job. In this way you will be able to do good deeds more and more and your loving kindness will be stronger.

Câu 84: Mẹ chồng con bị tai biến mạch máu não, không tự làm gì hay không cử động được.Nhưng anh chị em nhà chồng không biết về Phật Pháp Tăng. con nên giúp mẹ chồng như thế nào?

Trả lời :

Trong xã hội có rất nhiều người giống cô ấy. Bệnh viện Pháp Bảo là nơi phù hợp nhất cho những bệnh nhân như vậy. Hiện tại, cô ấy nên lắng nghe những bài giảng Pháp và thực hành thiền tại nhà. Chúng ta cần phải xả ly. Nếu chúng ta không thể làm gì được cho họ, chúng ta có thể xả ly. Đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm. Nếu chúng ta không thể xả ly, chúng ta sẽ cảm thấy đau buồn, lo lắng, thất vọng. Điều đó cũng không tốt cho bệnh nhân.

Chúng ta không nên cảm thấy buồn hay thất vọng. Chúng ta cần phải xả ly khỏi những tâm trí tiêu cực này. Chúng ta cần phải xả ly khỏi chính bản thân và cả bệnh nhân. Đó là điều tốt nhất chúng ta có thể làm cho bệnh nhân. Bệnh nhân không thể xả ly bằng chính họ, đó là lý do tại sao cô ấy cần sự giúp đỡ.

Chúng ta không thể chữa lành cơ thể của cô ấy, nhưng chúng ta có thể chữa lành tâm trí của cô ấy. Sức mạnh của sự chánh niệm và xả ly là điều cần thiết nhất cho cô ấy, vì vậy chúng ta nên thực hành nhiều hơn. Nếu chồng hay gia đình chồng không thể thực hành, bạn cũng nên thực hành cho bệnh nhân.

Tôi đã làm điều này trong nhiều năm; đó là lý do tại sao tôi có thể phát triển Bệnh viện Pháp Bảo. Dự án này sẽ ngày càng phát triển hơn nữa. Trong tương lai, có nhiều bệnh nhân hơn có thể ở lại và được chữa lành tại Bệnh viện Pháp Bảo.

Question 84 : My mother-in-law has a stroke and can't do anything on her own or move. But my husband's siblings do not know about Buddhism, Dhamma, and Sangha. How should I help my mother-in-law?

Answer: There are many people like her in society. Dhamma Hospital is the most suitable for those kinds of patients. At present, she should listen to Dhamma teachings and practice meditation at home. We need to detach. If we can do nothing, we can detach. That's the best we can do. If we cannot detach, we will feel sad. That's not good for the patients either. We should not feel sad or disappointed. We should detach from this evil mind. We should detach from ourselves and from the patients. It is the best we can do for the patients. The patient cannot detach by herself; that's why she needs help.

We cannot cure her body, but we can cure her mind. The power of mindfulness and detachment is the most needed for her, so we should practice more. If the husband cannot practice, you should practice for the patients also. I have done this for many years; that's why I can develop Dhamma Hospital. This project will develop more and more. More patients in the future can stay and be cured in Dhamma Hospital.

Câu hỏi 85: Sau khi Đức Phật mất thì ngài ấy đi đâu?

Trả lời:

Ngài ấy không cần đi đâu nữa cả. Bởi vì ngày đã đạt được sự tự do khỏi vòng luân hồi vô tận. Tất cả các chúng sinh hữu tình hay vô tình đều được tạo ra bởi sự vô minh và dính mắc. Đấng sáng tạo thực sự không phải là một ai đó hay cái gì đó tốt lành mà tất cả chỉ là sự vô minh và dính mắc.

Và Đức Phật đã có thể thành công trong việc thoát khỏi sự ràng buộc của vô minh và dính mắc. Giờ đây chúng ta vẫn đang dưới sự ràng buộc của vô minh và dính mắc và chúng ta đang trong ngục tù của vô minh và dính mắc. Tuy nhiên, Đức Phật thì đã thành công trong điều này, Đức Phật đã thoát được khỏi ngục tù của cuộc sống.

Question 85: When Buddha passed away, where did he go?

Answer: He didn't need to go anywhere. He got freedom from the endless suffering of life cycle.

The girl: I don't understand your answer.

Sayadaw: All living beings and non-living beings are created by delusion and ignorance and attachment. The creator is not someone or something good, just delusion and ignorance and attachment. So, Buddha can successfully escape from the control of delusion and attachment. Now we are still under the control of ignorance and attachment. We are in the prison of ignorance and attachment. Buddha can successfully escape from the life prison.

The girl: Thank you Sayadaw! Now I understand.

Câu hỏi 86: Con hổ và con báo hay ăn thịt những loài vật khác, thì kiếp sau nó sẽ tái sinh như thế nào, nó có cơ hội trở thành người không?

Trả lời: Đức Phật giảng dạy chúng ta rằng tất cả chúng ta đều chỉ đang thăm ghé thăm xã hội loài người. Cuộc sống của một con người chỉ là một nơi ghé thăm tạm bợ cho tất cả chúng sinh. Và cuộc sống của con người không phải là ngôi nhà thật sự của chúng ta mà nó chỉ là như khách sạn, nhà nghỉ hay resort nhất thời. Chúng ta chỉ có thể ở đây trong một vài ngày. Nơi cư trú của phần lớn các chúng sinh thì không nằm ở trong xã hội loài người, mà là ở các loài động vật hoặc là các chúng sinh vô hình (không thể nào nhìn thấy bằng mắt thường được), những chúng sinh này cũng có trí tuệ thấp hơn là người. Thế nên để thế nên khi là một con vật thì nó là một điều rất là khó để có thể trở lại thành con người. Và nó sẽ tốn một thời gian rất là dài để có thể trở lại thành con người một lần nữa. Điều này không chỉ đúng với hổ hay sư tử mà còn áp dụng cho tất cả các chúng sinh khác.

Nó là một điều rất khó khăn để có thể trở thành một con người. Và những loài vật này khả năng cao sẽ trở thành con vật khác trong kiếp sống sau. Chỉ khi chúng thực sự may mắn thì chúng mới có thể trở thành con người lại một lần nữa. Chính vì vậy, khi mà chúng ta còn là một con người, chúng ta cần liên tục nỗ lực chăm chỉ làm thiện pháp. Đối với những con vật thì con vật không thể nào có được nhiều cơ hội làm thiện pháp như chúng ta.

Con vật không thể nào cúng dường hay thực hành thiền như chúng ta được. Tuy nhiên, chúng ta là con người chúng ta không nên phí phạm quá nhiều thời gian vào việc ăn uống, ngủ nghỉ hay những mối quan hệ thân xác.

Nếu chúng ta lãng phí và thời gian vào những điều này thì chắc chắn chúng ta sẽ trở thành con vật hoặc những sinh vật cấp thấp hơn ở trong kiếp sau. Tuy nhiên, khi mà chúng ta đã trở thành những sinh vật cấp thấp này thì nó là một điều rất khó khăn để có thể trở lại thành một con người.

Question 86: Tigers and leopards often eat other animals. How will they be reborn in their next life? Do they have a chance to become human?

Answer:

Buddha teaches us we all are visiting human society. The life of human beings is just visiting places for all living beings, not our home, like a hotel or motel or resort, we can go stay for a few days. The resident of most living beings is not human society, but animals or other unseen beings which are lower intelligence than human beings. So, when one animal is really difficult to be human beings, it will take a long long time to be a human again.

This is not only for tigers or lions but all living beings. It is really hard to become a human being. They will continue to become one kind of animal to another kind, only when they are really fortunate they can become human again.

That's why when we are human, we need to do good deeds. For the animals they cannot do good deeds like us, it is difficult to donate or practice meditation. But we are human beings, we should not emphasize on eating, sleeping or sexual conduct. If we waste their time on eating, sleeping or sexual conduct we are sure to be animals or lower living beings again. But when we are lower beings again it is difficult to get human life again.

Câu hỏi 87: Phật có từ đâu? Ai tạo ra Phật?

Trả lời:Tất cả chư Phật đều đến từ một chúng sinh, giống như chúng ta. Nên chúng ta có thể nói tất cả chư Phật đều là chúng sinh trong quá khứ.

Bởi tất cả chư Phật có thể thực hành thành công mọi loại thiện hạnh không giới hạn. Theo cách này, không còn việc tốt nào để thực hành. Và sau đó, không có gì, không còn lại gì để biết nữa.

Phật có thể làm mọi việc thiện. Phật có thể biết tất cả những hiểu

biết như một chúng sinh nên biết. Tu tập, biết và làm việc lành không giới hạn đã tạo thành Phật. Nên có thể nói, Phật vốn là người nhưng có đủ khả năng để làm mọi việc thiện không giới hạn với chánh niệm & xả ly.

Bên cạnh đó, Phật còn biết tất cả sự thật mà chúng sinh chưa biết hoặc không biết. Ngoài ra, Phật có thể từ bỏ mọi thói quen và sở thích của chúng sinh mà không cần có thầy chỉ dẫn.

Nên chúng ta cũng có thể nói, Phật cũng đến từ vô minh và dính mắc. Nhưng bởi có khả năng làm mọi việc thiện không giới hạn với tâm xả ly nên vị đó đã trở thành một vị Phật. Làm mọi việc thiện với chánh niệm và xả ly sẽ tạo ra Phật quả.

Question 87: Where did Buddha come from and who created the Buddha?

Answer: All the Buddhas come from one of the living beings, like us. So, we can say all the Buddhas are one of the living beings in the past. Because all the Buddhas can successfully practice all kinds of good deeds without limit. In this way, there is no good deed left to practice. And then, nothing or no knowledge remains to be known.

Buddha can do all kinds of good deeds and Buddha can know all the knowledge as a living being. So, we should know that Practicing all good deeds or knowing all kinds of good deeds without limit created the Buddha. So, we can say Buddha is originally a human being or a living being, but he is qualified enough to do all kinds of good deeds limitlessly.

Besides he knows all the truth which a living being can know. Besides, Buddha can abandon all the habits and hobbies of a living being without a teacher. So, we can also say Buddha came from ignorance and attachment. Because of the ability to do all kinds of good deeds without limit and with detachment can be one of the Buddha. So, doing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment created Buddhahood.

Câu hỏi 88: Tại sao anh trai của Đức Phật, Đề-Bà-Đạt-Đa (Devadatta) lại ghét Đức Phật nhiều như vậy?

Trả lời: Đức Phật sẵn sàng buông bỏ tài sản lẫn cuộc sống của Ngài ấy. Ngài ấy sẵn sàng giúp đỡ mọi người, mà không cần nghĩ về lợi ích cho bản thân. Ngay cả khi Đức Phật chưa thành đạo, Ngài đã sẵn sàng buông bỏ tất cả mọi thứ, tất cả mọi người, ngay cả vợ con và cuộc sống của mình.

Đối với anh họ của Phật, Đề Bà Đạt Đa, ông ấy không sẵn sàng buông bỏ mưu cầu cá nhân, không thể nào tha thứ và quên đi, và luôn giúp đỡ người khác một cách toan tính.

Ở một kiếp sống quá khứ, Đề Bà Đạt Đa đã từng bị mất đi thứ mình muốn bởi vì Đức Phật. Khi đó, Phật chưa thành Phật, và tại kiếp sống ấy cả 2 người đã từng rất thân thiết với nhau. Một ngày nọ, khi 2 người cùng tới một ngôi làng, họ đã hứa không đi cùng hướng với nhau để tránh việc cạnh tranh với người còn lại. Đề Bà Đạt Đa có cơ hội được mua viên đá bằng vàng với giá rẻ. Ông ấy đã không nghĩ cho lợi ích của người sở hữu viên đá, vì người đó không ý thức được giá trị thực sự của viên đá vàng. Vì lòng tham của mình, Đề Bà Đạt Đa chỉ muốn đổi một chút thực phẩm để lấy viên đá ấy. Đề Bà Đạt Đa rời khỏi ngôi nhà của người sở hữu viên đá, và định quay lại sớm để đưa số lương thực thực phẩm và đổi lấy viên đá.

Đáng tiếc thay, khi Đức Phật tới ngôi nhà của người chủ viên đá, người chủ đó đã được Đức Phật chỉ ra giá trị thực sự của viên đá ấy. Và rồi, Đức Phật đã quyết định mua viên đá bằng tất cả số tài sản mình có.

Ngay lúc Đức Phật rời khỏi ngôi nhà, cũng là lúc Đề Bà Đạt Đa quay trở lại ngôi nhà đó. Khi ông ấy biết được rằng Đức Phật đã từng mua viên đá đó, ông ấy tưởng rằng Phật đã lừa dối mình nên đã trở nên rất giận dữ. Ông ấy nghĩ rằng mình là người đã đến trước, nên chỉ có mình mới có đặc quyền được mua. Từ khoảnh khắc đó, ông ấy đã không thể nào tha thứ và quên đi, và từ đó ông ấy liên tục gây rắc rối cho Đức Phật trong các kiếp sống tương lai.

Đây chính là lý do tại sao Đề Bà Đạt Đa lại ghét Đức Phật tới như vậy.

Question 88: Why does Buddha's brother Devadatta hate Buddha so much?

Answer:

Buddha dared to lose his belongings, even his life. Buddha can help many people without thinking of himself. Buddha can lose everything and everyone, even his wife, his children and his life. Even when he was not Buddha yet, for his brother, Devadatta cannot lose this benefit, cannot forgive and forget, cannot help others without thinking of his benefit.

Buddha only thinks for the benefit of others but Devadatta cannot do like Buddha. Devadatta can only do for others only when he benefits himself. That's why in one life, Devadatta lost benefits because of Buddha.

Buddha was not Buddha yet, just try to be Buddha. The future Devadatta and the future Buddha are friendly with each other also. So, when they go to one village, they agree to not compete with each other. When the future Devadatta had the chance to buy the gold cart at a cheap price, he was greedy, so he wanted to pay less money or he wanted to get more for himself. He cannot think for the side of the owner of the gold cart. The owner could not understand that the cart was made of gold, so he exchanged it for some food. But the future Devadatta wanted to pay less, he said this cart is not valuable. And then he left the house. He also thought about coming back again to change for a little food.

But unfortunately, the future Buddha arrived at the same house, and the owner of the cart came to understand this cart was valuable. In this way, the future Buddha can buy the gold cart with all his belongings.

As soon as he leaves, the future Devadatta arrives at the house. But as he knew Buddha bought the cart, he was angry. He thought that he was the first one to know the gold cart so he thought he should buy it. He thought he was cheated by the Buddha so he cannot forgive and forget. He thought he could not lose his benefit. That's why he made problems for the future Buddha most of the time. That's the main cause of hating Buddha a lot.

Câu hỏi 89: Thưa Thầy, tại sao Đức Phật muốn thoát ra khỏi vòng luân hồi?

Trả lời: Đa số mọi người ở Ấn Độ và trên thế giới đang gặp khó khăn. Họ không thể thoát khỏi tuổi già, bệnh tật, cái chết. Còn có nhiều vấn đề trong xã hội, giữa vợ chồng, giữa các thành viên trong gia đình, giữa hàng xóm. Họ cũng đánh nhau, giết nhau; thậm chí các quốc gia cũng không hòa thuận với nhau nhiều.

Do đó, có những cuộc chiến tranh thế giới, gây ra nhiều đau khổ cho các chúng sinh. Đói, khát, không có nơi trú ẩn, không có thuốc, không có giáo dục. Đó là lý do tại sao nhiều người trong xã hội đang tìm kiếm cách thoát khỏi vòng luân hồi. Cũng có nhiều tự sát vì họ không thể giải quyết các vấn đề của họ hoặc họ không biết cách thoát khỏi vòng luân hồi.

Có nhiều vấn đề liên quan đến các chúng sinh. Do đó, mọi người đang cố gắng thoát khỏi cuộc sống này và thoát khỏi vòng luân hồi không tận. Đó là lý do tại sao Đức Phật làm việc cho tất cả, cho mọi người. Đa số mọi người không thể tìm ra lối thoát ra khỏi cuộc sống này hoặc vòng luân hồi. Do đó, Đức Phật cố gắng làm tất cả các loại thiện pháp để tìm ra con đường giải thoát. Theo cách đó, nhiều người có thể theo Đức Phật để thoát khỏi vòng luân hồi.

Question 89: Dear Sayadaw, why does Buddha want to get out of the life cycle?

Answer: Most of the people in India and in the world are in trouble. They cannot escape from old age, sickness, or death. There are also many problems in society, between wife and husband, between family members, between neighbors. They are also fighting each other, killing each other; even the countries are not much in harmony with each other.

Therefore, there are world wars, causing so much suffering for living beings. Starving, hunger, no shelter, no medicine, no education. That's why many people in society are searching to escape from the life cycle. There are also many suicides because they cannot solve or they don't know how to escape the life cycles.

There are many problems concerning living beings. Therefore, people are trying to escape from this life and from the endless life cycle. That's why Buddha is working for all, for others. Most of the people cannot find the exit from this life or life cycle. Therefore, Buddha tries to do all kinds of good deeds to find the way for liberation. In this way, many people can follow Buddha to escape from the life cycle.

Chia sẻ 90:

Con nhận được lợi ích từ việc lắng nghe giảng dạy của Thầy và thực hành thiền. Trước đây, con thực sự bị trầm cảm và có rất nhiều nỗ lực mà không mang lại kết quả. Nhưng từ khi con cố gắng kiên nhẫn, tuân theo kỷ luật và thường xuyên hành thiền, con đã có thể vượt qua nỗi đau của mình trong quá trình thiền. Sáng nay, sau khi cảm thấy đau đớn mạnh mẽ trong thời thiền, con đã quản lý để vượt qua nó và ngồi cho đến cuối thời thiền mà không phải di chuyển hay chống cự lại nỗi đau. Con có thể nhìn thấy rõ ràng sự dính mắc của mình với nỗi đau và cách nó giảm đi khi con vượt qua nỗi đau và giữ tâm trí chánh niệm.

Sau thời thiền, tâm trí con rất hạnh phúc và bình yên, và con có thể xả ly khỏi nỗi đau. Ngay cả khi cơ thể con đau nhức, tâm trí con vẫn bình yên, cho phép con xả ly nỗi đau khỏi cả thân thể và tâm trí. Con cảm thấy mỗi tế bào trong cơ thể mình được ngấm đầy hạnh phúc và bình yên. Mặc dù đó là một trong những nỗi đau mạnh mẽ nhất mà con từng trải qua, việc vượt qua nó đã làm con thực sự hạnh phúc sau thời thiền. Ngoài ra, trải nghiệm thiền của con mỗi ngày đều khác nhau, nhưng nói chung con dần dần tăng cường sự xả ly của mình.

Trong thời thiền hành sáng nay, con cảm nhận nó rất sâu sắc. Trước đây, khi con thực hiện thiền hành, có rất nhiều suy nghĩ trong đầu con. Nhưng sáng nay, sau thời thiền, trong lúc thiền hành, con không nghĩ về bất cứ điều gì; không có suy nghĩ, chỉ có sự thuần khiết, hạnh phúc và bình yên trong tâm trí con. Tâm trí con có thể ghi nhận mỗi hành động nhưng dường như không bám víu vào bất kỳ điều gì; nó có thể tự duy trì và bình yên. Con cũng nhớ lại lời dạy của Thầy rằng chúng ta không

cần phải nhắm mắt để thiền; chỉ cần giữ sự chánh niệm và xả ly trong mọi hành vi hay hành động. Vì vậy, con đã cố gắng áp dụng điều đó vào những thời điểm khác ngoài việc ngồi thiền và cố gắng duy trì sự chánh niệm. Điều này làm cho tâm trí con sâu hơn và con nhận ra nhiều về nguyên nhân và kết quả.

Trước đây, con từng tìm đến với thầy bói và tham gia vào các hoạt động mê tín, lo lắng nhiều về tương lai, công việc, và cuộc sống của mình. Nhưng sau khi trải qua giai đoạn tâm trí đó, con không còn lo lắng và không còn quan tâm đến các hoạt động mê tín như xem bói. Con chỉ hạnh phúc với chính mình. Và con cũng đã đọc hết Dhammapada. Sau khi đọc Dhammapada, mọi suy nghĩ tốt tự động xuất hiện trong tâm trí con, tràn ngập mà không cần con làm gì cả. Con có thể nhận ra nó và để nó xảy ra tự nhiên. Con không can thiệp vào dòng chảy của suy nghĩ tốt trong tâm trí mình.

Ngoài ra, trong quá trình thiền, con cảm thấy tâm trí con nhắc nhở nhiều như vậy; nó khiến con không để sách trên sàn, hoặc tắm trước mỗi thời thiền, và ngay cả những việc con chưa thể làm, tâm trí con vẫn không buồn về nó, và mọi thứ chỉ tự nhiên. Vì vậy, con khuyến khích mọi người cố gắng hết sức ngồi suốt thời thiền và tham gia vào khóa học thiền càng nhiều càng tốt. Con cũng gửi lời cảm ơn đến mọi người và bản thân mình và cảm ơn mọi người, Tăng đoàn, và bản thân mình rất nhiều vì cơ hội này để thực hành.

Trả lời: Đối với tôi, tôi có nhiều kinh nghiệm với những người thiền sinh chia sẻ phương pháp thực hành của họ. Bởi vì bệnh tật, vì các trường hợp khẩn cấp trong kinh doanh hay vấn đề gia đình, thật sự khó để tách biệt khỏi các hoạt động xã hội; kinh doanh, chăm sóc sức khỏe và vấn đề gia đình là các hoạt động xã hội. Mọi người trong xã hội có một sự dính mắc mạnh mẽ với các hoạt động xã hội của họ, đó là lý do tại sao họ không thể tiếp tục làm thiện pháp và thực hành chánh niệm và sự xả ly.

Nhiều người hành thiền dừng lại hoặc từ bỏ phương pháp thực hành của họ chỉ vì những khó khăn đó. Điều này là rất phổ biến trong số những thiền sinh tại Miến Điện, và khiến tôi muốn khuyến khích họ đừng dừng

lại việc làm thiện pháp dù cho với bất kỳ nguyên nhân nào hay trong bất kỳ tình huống khẩn cấp nào.

Tôi hiểu rằng chánh niệm và xả ly và làm thiện pháp là điều quan trọng nhất trong tất cả mọi thứ. Nhưng hầu hết mọi người trong xã hội không thể áp dụng điều này vào cuộc sống của họ. Đây là sai lầm lớn nhất mà tôi muốn giúp họ chỉnh sửa. Vì vậy tôi quyết định rằng mình sẽ tiếp tục làm thiện pháp thật lâu dài, tôi sẽ tiếp tục luôn làm thiện pháp cho đến khi tôi chết. Điều này không phải là chỉ để cho riêng tôi mà còn cho hầu hết mọi thiền sinh và mọi người trong xã hội.

Chúng ta không nên chỉ nhìn nhận vấn đề từ góc độ 'tôi', 'bạn', 'của tôi' hoặc 'của bạn'. Chúng ta cũng nên nhìn cả từ góc nhìn của vòng nhân quả của bản chất vô thường. Nếu vô minh và dính mắc mạnh hơn thì chúng ta cần phải chú trọng vào việc thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn nữa.

Chúng ta nên luôn chiến đấu lại sức mạnh của vô minh và dính mắc bằng chánh niệm và xả ly. Chúng ta không bao giờ nên từ bỏ cuộc chiến chống lại sự vô minh và dính mắc, đó là điều tất cả chúng ta cần phải làm. Nếu chúng ta không làm như vậy thì chúng ta sẽ không thể nào chiến đấu lại vô minh và dính mắc. Nếu chúng ta chiến đấu lại vô minh và dính mắc thì một ngày nào đó chúng ta sẽ có thể chiến thắng được vô minh và dính mắc.

Vô minh và dính mắc mới chính là kẻ thù đích thực của tất cả các chúng sinh. Chúng ta gặp phải vấn đề này hay vấn đề kia hay nhiều vấn đề trong đời sống là bởi vì chính vô minh và dính mắc của mình. Không có ai hay không có gì là kẻ thù của chúng ta mà chỉ có vô minh và dính mắc mới thật sự là kẻ thù lớn nhất của chúng ta. Đó là lý do vì sao việc chiến đấu chống lại vô minh và dính mắc bằng chánh niệm và xả ly là một thiện pháp mà tất cả chúng ta đều nên làm vào mọi lúc. Nếu chúng ta có thể làm như thế này thì chúng ta có thể đạt được bất cứ những gì mình muốn vào đúng lúc. Tất cả những mong muốn của chúng ta sẽ đều được đáp ứng bằng sức mạnh của chánh niệm và xả ly.

Trong khóa thiền này, tôi đã phải giảng dạy không chỉ tại Thiền

Đường này mà đồng thời cả tại cốc của mình gần như liên tục cả ngày mặc dù tôi cảm thấy không khỏe lắm. Tôi có vài cơn ho và những bệnh vặt khác. Nhưng điều này là bình thường đối với tôi, tôi đã giảng dạy như thế này trong hơn 20 năm liên tục. Những khi thời tiết thất thường, nóng lạnh hoặc bất ổn thì tôi sẽ phải chịu những cơn đau như thế này. Nhưng tôi không lệ thuộc vào thuốc men. Tôi không nghỉ ngơi nhiều thời gian tôi không dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi. Tôi tiếp tục giảng dạy và trả lời câu hỏi và giải quyết vấn đề cho mọi người mà không cần phải chăm sóc quá nhiều về bệnh tật hay cơn đau của mình. Nhờ vậy mà tôi trở nên thiện xảo trong bất cứ việc gì tôi làm dù cho tôi phải đang phải chịu những tình trạng tốt hay xấu về sức khỏe.

Sức mạnh sức mạnh của chánh niệm và xả ly là thật sự hữu ích, không chỉ đối với tôi mà còn đối với nhiều người trong xã hội. Có rất nhiều bệnh nhân nan y khó chữa, những vấn đề mà không thể được giải quyết bằng cách thông thường, có rất nhiều điều chúng ta cũng không thể hiểu, và đối với tất cả những điều này thì chánh niệm và xả ly là rất hữu ích.

Đối với những vấn đề chúng ta không thể giải quyết thì chúng ta nên xả ly khỏi nó và tiếp tục làm thiện pháp. Đối với những bệnh nan y mà không thể chữa thì chúng ta cũng nên xả ly và tiếp tục làm thiện pháp. Đối với những điều chúng ta chưa thể hiểu thì chúng ta cũng nên xả ly và tiếp tục làm thiện pháp. Nếu chúng ta có thể làm như thế này thì chúng ta có thể tiếp tục làm thiện pháp với sự xả ly khỏi những khó khăn của mình, và nhờ vậy có khả năng là những bệnh khó chữa cũng sẽ được chữa lành bằng sức mạnh của việc làm thiện pháp, những vấn đề nan giải rồi có thể sẽ được giải quyết bằng sức mạnh của thiện pháp, và những điều chúng ta chưa hiểu được rồi chúng ta cũng sẽ hiểu nhờ sức mạnh của thiện pháp. Theo cách này, chúng ta có thể cảm thấy thỏa mãn ngay cả khi chúng ta không thể thực hành, theo cách này chúng ta có thể tìm được giải pháp ngay cả khi chúng ta chưa thể thực hành hoàn toàn đúng cách.

Sharing 90: I get benefit from listening to your teachings and practicing meditation. Before, I was depressed and there was a lot of trying and effort without results. But since I tried to be patient, follow the discipline, and meditate often, I've been able to overcome my pain during

meditation. This morning, after feeling strong pain during the meditation session, I managed to overcome it and sit until the end without having to move or resist the pain. I can see my attachment to the pain and how it is reduced when I overcome the pain and stay mindful.

After the session, my mind is very happy and peaceful, and I can detach from the pain. Even if my body is in pain, my mind remains peaceful, allowing me to detach the pain from both body and mind. I felt every cell in my body permeated with happiness and peacefulness. Even though it was one of the strongest pains I had ever experienced, overcoming it made me really happy after the session. Also, my meditation experiences are different every day, but generally, I gradually increase in my detachment.

During the walking meditation this morning, I felt it very deeply. Before, when I did walking meditation, there were a lot of thoughts in my mind. But this morning, after the session, during walking meditation, I didn't think about anything; there was no thought, just pure happiness and peacefulness in my mind. My mind can note every action, but it doesn't seem to attach to any; it can be self-sustained and peaceful by itself. I also remembered your teaching that we don't need to close our eyes to meditate; just keep mindfulness and detachment in every behavior or action. So, I tried to apply it at other times apart from sitting meditation and tried to maintain mindfulness. This deepens my mind, and I realize a lot about cause and effect.

Before, I used to consult fortune tellers and engage in superstitious activities, worrying a lot about my future, job, and life. But after experiencing that stage of mind, I am no longer worried and no longer care about superstitious activities like fortune-telling. I am just happy on my own. And I have read all the Dhammapada. After reading the Dhammapada, all the good thoughts automatically appear in my mind, overflowing without me doing anything. I can recognize it and let it happen by itself. I don't interfere with the flow of good thoughts in my mind.

Also, during meditation, I can feel that my mind reminds me a lot like that; it prevents me from leaving books on the floor, or from not taking a bath before every meditation session, and even for the things I could not yet do, my mind is still not sad about it, and everything is just natural. So, I encourage everyone to try their best to sit for the whole meditation session and to participate in the meditation course as much as possible. I also send gratitude to everyone and myself and thank everyone, the Sangha, and myself a lot for this opportunity to practice.

Answer:

That is grateful to listen to your sharing. For me, I have many experiences with the meditators who give us their practice. Because of sickness, because of emergency cases in their business, or family problems, it is really difficult to detach from social activities; business, healthcare, and family problems are social activities. People in society have a strong attachment to their social activities, that's the reason why they cannot continue doing good deeds and practicing mindfulness and detachment.

Many meditators stop or give up their practice due to an emergency or a social incident. This is common among most meditators in Myanmar, which has encouraged me not to stop performing good deeds for any reason or in any emergency.

I understand mindfulness and detachment and doing good deeds are the most important of all. But most of the people in the society cannot apply in their life. I want to correct this biggest mistake in this way. I made up my mind to continue doing good deeds for a long time till I am alive until I die. I will continue doing good deeds. This is not only for me but also for most of the people in the meditation center and society.

We should not view things solely from the perspective of 'I', 'you', 'mine', or 'yours'. We should also try to see from the perspective of the cause-and-effect cycle of impermanent nature. If the power of ignorance and attachment is stronger, we must focus more on practicing mindfulness and detachment.

We should always fight against the power of ignorance and attachment with mindfulness and detachment. We should never give up fighting against ignorance and attachment with mindfulness and detachment, that is what we all need to do. If we are not doing this, we will not be able to fight against ignorance and attachment. If we are fighting against ignorance and attachment, we will be able to fight against ignorance and attachment more and more.

Ignorance and attachment are the real enemy of all living beings. We are in trouble because of our own ignorance and attachment. No one or nothing is our real enemies, only ignorance and attachment are our real enemies. That's why fighting against ignorance and attachment, with mindfulness and detachment are the good deeds we should do all the time. If we can do like this, we can get what we want at the right time, for sure. All our desires will be fulfilled by the power of mindfulness and detachment for sure.

In this meditation retreat, I have been teaching not only in the main mall, but also in my place, for nearly the whole day continuously, but I'm not feeling very well. I have a runny nose, I'm coughing and today I also have a little headache. But this is natural for me, I have been teaching like this for over 20 years continuously. Whenever the weather is cold or whenever there is an imbalance of hot and cold, I have to suffer like this. But I didn't rely on medicine too much, I didn't want to take more rest, I continued my teaching and answering the questions or solving the problems without taking care of my sickness or suffering. In this way, I became skillful in detaching from whatever good or bad suffering.

The power of mindfulness and detachment is useful, not just for me but also for people in society. There are many patients whose diseases cannot be cured and many problems that cannot be solved by law and regulation. There are also many things we cannot understand. For all these situations, mindfulness and detachment prove to be extremely beneficial.

For the problems we cannot solve, we should detach and continue doing good deeds. For the disease, there's no medicine, we should detach

and continue doing good deeds. For things we cannot understand, we should detach and keep doing good deeds. If we proceed in this manner, if we manage to continue doing good deeds with detachment from our difficulties, it is possible that diseases can be cured by the power of good deeds, problems can be solved, and things we don't understand can be comprehended through the power of good deeds. In this way, we can be satisfied even if we cannot practice, in this way we can get the solution even if we cannot practice in the right way.

Chia sẻ và câu hỏi 91: Con muốn chia sẻ về quá trình con đến với Dhamma và những lợi ích mà con đã nhận được từ giáo lý của Ngài. Trước đây, con là người yêu thích đọc giáo lý của Đức Phật, tham gia vào việc nghiên cứu và đọc rộng rãi về chúng. Con đã đào sâu vào Tipitaka, khám phá sự chánh niệm và Satipatthana trong nhiều giáo lý của Đức Phật. Tuy nhiên, điều này khiến con càng bị lôi cuốn bởi những giáo lý đó. Con thậm chí đã học ngôn ngữ Pali để hiểu rõ hơn lời của Đức Phật, nhưng điều đó lại khiến con càng bị ám ảnh và chấp chặt bởi những từ ngữ đó. Khi đọc bản dịch của một trong những vị sư kính trọng nhất ở Việt Nam, con thấy mình đánh giá vị sư đó, nhận ra rằng điều này khiến con quá chú trọng vào lời nói và xa rời sự thật.

Khi con thực hành thiền, sự dính mắc của con càng sâu đậm. Con đã trải nghiệm ánh sáng trong thiền, thấy ánh sáng và những quy mô vũ trụ rộng lớn, khiến con bám víu vào ánh sáng, mong muốn nó thuộc về mình, muốn trải nghiệm lại ánh sáng đó. Do kỳ vọng vào trải nghiệm ánh sáng này, con phải từ bỏ việc thực hành thiền. Con nghĩ rằng giáo lý của Đức Phật, Pali và thiền đều tốt, nhưng nhận ra rằng chúng cần được tiếp cận với sự chánh niệm và không dính mắc, như Ngài thường dạy. Cách tiếp cận của con bị ảnh hưởng bởi sự ngu dốt và dính mắc, biến những thực hành có ích thành trải nghiệm tiêu cực.

Con hiểu rằng giáo lý của Đức Phật nói về sự thật, về sự vô thường và về sự dính mắc trong tâm trí chúng ta. Sau khi nghe bài giảng Pháp của Thượng tọa Ajahn Chah, nơi ngài nhận xét về những người thiền

sinh bị ám ảnh bởi trải nghiệm ánh sáng giống như con, nói rằng ngay cả ánh sáng điện cũng có thể trở thành ánh sáng, cho thấy không có gì đặc biệt khi thấy ánh sáng trong thiền. Lời của ngài đã giúp con nhận ra rằng những trải nghiệm ánh sáng trong thiền chỉ nên được trải qua và sau đó buông bỏ một cách không dính mắc. Mọi trải nghiệm trong thiền đều chỉ để trải nghiệm, không dính mắc hay từ chối.

Con nhận ra rằng mọi khổ đau trong cuộc sống này đều do sự vô minh và dính mắc, và con đường thoát khỏi khổ đau là chánh niệm và xả ly. Đây là Chân lý thứ hai và thứ ba trong Bốn Chân lý cao quý mà Đức Phật đã dạy.

Trước khi trở thành Đức Phật, Ngài cũng đã học thiền từ nhiều vị thầy và các bậc thầy thiền vĩ đại của thời đại ấy, và Ngài đã đạt được những trình độ cao của thiền. Tuy nhiên, những trình độ đó không giúp Ngài thoát khỏi vòng luân hồi khổ đau của cuộc sống. Vì vậy, Đức Phật đã từ bỏ những phương pháp thiền đó và phát hiện ra thiền Vipassanā. Nhận thức này giúp con hiểu rằng bất kỳ phương pháp thiền nào không dựa trên sự không dính mắc chắc chắn không phải là phương pháp hay giáo lý đúng của Đức Phật. Con rất biết ơn và trân trọng việc giáo lý đầu tiên của Ngài nhấn mạnh về dính mắc và quan điểm đúng đắn về sự không dính mắc, giúp chúng ta không bám víu vào phương pháp thiền cụ thể nào hoặc bất kỳ vị thầy thiền nào. Dù là phương pháp thiền hay giáo viên thiền nào, chúng ta cũng nên dựa vào sự xả ly và chánh niệm, không phải sự ngu dốt và dính mắc.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, ngay cả khi chúng ta tái sinh vào một cõi kém may mắn và không còn nhớ những giáo lý này, sự hiểu biết đúng đắn sẽ dẫn dắt chúng ta trở lại với Dhamma đúng.

Vậy câu hỏi của con là làm thế nào chúng ta có thể không dính mắc ngay cả với việc không dính mắc, để con không còn kỳ vọng vào kết quả khi thực hành thiền, không còn kỳ vọng vào tương lai, và không còn cảm thấy mình đặc biệt vì biết Dhamma.

Trả lời: Con đã học được rất nhiều về Phật giáo và thiền định, đó là lý do tại sao bạn sở hữu kiến thức đáng kể và có thể chia sẻ rộng rãi.

Điều này cực kỳ có ích cho những người thiền định. Bây giờ, bạn đang tập trung vào việc thực hành. Nhờ có kiến thức, bạn có thể hiểu bài giảng của tôi một cách dễ dàng và nắm bắt được tầm quan trọng của việc không dính mắc. Chúng ta cần tập trung vào chánh niệm và xả ly để thoát khỏi sự vô minh và dính mắc.

Càng tăng cường thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta càng có thể xả ly khỏi những hiện tượng hữu tình và vô tình. Hơn nữa, càng thực hành chánh niệm và xả ly, càng có thể thoát khỏi sự vô minh và dính mắc. Chúng ta cần cam kết thực hành chánh niệm và không dính mắc để thoát khỏi những dính mắc khác và những chúng sinh hữu tình hay vô tình. Tập trung vào chánh niệm và xả ly giúp chúng ta thoát khỏi sự vô minh và dính mắc.

Chúng ta chỉ cần tiếp tục làm tất cả mọi loại thiện pháp bằng chánh niệm và xả ly và không có sự bám chấp hay dính mắc trong tâm. Đây là điều con nên chú trọng thực hành trong mỗi khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta càng có thể thực hành chánh niệm và xả ly trong việc thực hành thiện pháp thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi mọi thứ và mọi người.

Nếu sức mạnh của chánh niệm mạnh hơn thì sức mạnh của sự xả ly của chúng ta cũng sẽ mạnh hơn và ngược lại. Và khi sức mạnh của chánh niệm và xả ly hoàn chỉnh, cũng là lúc chúng ta đã hoàn thành sự thực hành của mình một cách tự nhiên. Chúng ta cần tự thực hành và sẽ tìm ra câu trả lời cho chính mình. Chúng ta có thể tự nhận biết nếu quá trình thực hành của mình chưa hoàn chỉnh và tự nhận ra sự thật một cách tự nhiên. Giống như việc biết chúng ta có đói hay không, chúng ta cũng biết liệu chúng ta đã no hay chưa. Nếu chúng ta ăn một ít, chúng ta sẽ cảm thấy đói vì chưa ăn đủ. Khi chúng ta tiếp tục ăn và sau đó ăn nhiều hơn trước, chúng ta sẽ cảm thấy no và không còn đói nữa. Lúc đó, chúng ta có thể ngừng ăn, tương tự như nguyên tắc này.

Chúng ta nên tiếp tục thực hành chánh niệm và xả ly càng nhiều hơn. Bằng cách này, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về sự dính mắc của chính mình đối với chánh niệm hoặc xả ly. Bằng cách tự thực hành, chúng ta sẽ thu được kinh nghiệm của riêng mình và biết kết quả thông qua chính bản

thân mình, liệu sự dính mắc có mạnh hơn hay yếu hơn, liệu chánh niệm và xả ly có yếu hơn hay mạnh hơn, và liệu sự vô minh có vẫn còn tồn tại hay đã biến mất. Chúng ta có thể hiểu điều này qua việc thực hành của chính mình. Sức mạnh có thể thoát khỏi mọi thứ và mọi người đủ mạnh mẽ để thậm chí còn thoát khỏi chính việc thực hành xả ly. Khi sức mạnh của việc xả ly hoàn chỉnh, nó có thể thậm chí thoát khỏi chính việc thực hành, bao gồm cả sự dính mắc với việc thực hành xả ly.

Sharing and Question 91: I would like to share about the process I came to Dhamma and the benefits I've gained from your teaching. Previously, I was someone who loved to read the Buddha's teachings, engaging in extensive research and reading about them. I delved into the Tipitaka, exploring mindfulness and Satipatthana among many teachings of the Buddha. However, this made me more attached to those teachings. I even learned the Pali language to understand the original words of the Buddha, but it led to an even greater attachment to those words. Reading translations by one of the most venerable monks in Vietnam, I found myself judging him, realizing this made me overly attached to the words and distanced from the truth. When I practiced meditation, my attachment deepened. I experienced light during meditation, seeing light and vast universal scales, which made me cling to the light, desiring it to be mine, to experience it again. Due to my expectations of this light experience, I had to abandon my meditation practice. I thought that the teachings of the Buddha, Pali, and meditation should be good, but realized they must be approached with mindfulness and detachment, as you often teach. My approach was marred by ignorance and attachment, turning those beneficial practices into negative experiences.

I understood that the Buddha's teachings are about truth, impermanence, and attachment in our minds. After listening to a Dhamma talk by Venerable Ajahn Chah, where he commented on meditators attached to light experiences like mine, saying even our electric light can become light, indicating there's nothing special about seeing light in meditation. His words helped me realize that such light experiences in meditation should be experienced and then let go with detachment.

Everything in meditation is for experiencing only, without attachment or aversion.

I realized all the suffering in this life is due to ignorance and attachment, and the path out of suffering is mindfulness and detachment. These represent the second and third Noble Truths in the Four Noble Truths the Buddha taught. Before becoming the Buddha, he too learned meditation from various teachers and great meditation masters of his time, reaching high stages of meditation. Yet, these did not free him from the endless cycle of life's suffering. Thus, he abandoned those meditation practices and discovered Vipassanā meditation. This realization made me understand that any meditation practice not based on detachment is certainly not the right practice or teaching of the Buddha. I am deeply thankful and appreciative that your first teaching emphasized attachment and the correct view on detachment, helping us detach and not cling to specific methods of meditation or any meditation master. Regardless of the meditation method or teacher, we should base our practice on detachment and mindfulness, not ignorance and attachment.

With this right understanding, even if we are reborn into a less fortunate realm and no longer remember these teachings, this right understanding will guide us back to the correct Dhamma.

Question: How we can detach even from detachment so that I no longer have any expectations about the results when I practice meditation, have no future expectations, and no longer feel special for knowing Dhamma.

Answer: You've already learned a lot about Buddhism and meditation, which is why you possess significant knowledge and can share it extensively. This is incredibly beneficial for meditators. Now, you're focusing on practice. Because of your knowledge, you can understand my teachings more easily and grasp the importance of detachment. We need to focus on mindfulness and detachment to detach from ignorance and attachment.

The more we enhance mindfulness and detachment, the more we

can detach from both living and non-living beings. Moreover, the more we practice mindfulness and detachment, the more we can detach from ignorance and attachment. We need to commit to practicing mindfulness and detachment to detach from all living and non-living beings. Focusing on mindfulness and detachment helps us detach from ignorance and attachment.

We just need to continue performing all kinds of good deeds with mindfulness and detachment, without grasping or attaching in the mind. This is what you should prioritize in every present moment. The more we practice mindfulness and detachment in performing all kinds of good deeds, the more we can detach from everything and everyone.

If the power of mindfulness is stronger, the power of detachment will also be stronger, and vice versa. And when the power of mindfulness and detachment is complete, our practice will naturally conclude. We need to practice by ourselves, and we will find the answers by ourselves. We can understand if our practice is not complete yet and recognize the truth naturally by ourselves. Just like knowing whether we are hungry or not, we also know whether we have satisfied our hunger or not. If we eat a little, we will feel hungry because we haven't had enough food. As we continue eating and then have more food than before, we will feel full and no longer hungry. At that point, we can stop eating, similar to this principle.

You should continue practicing mindfulness and detachment more and more. This way, we will understand our own attachment to mindfulness or detachment. By practicing ourselves, we'll gain our own experiences and know the outcomes by ourselves, whether the attachment is stronger or weaker, whether detachment and mindfulness are weaker or stronger, and whether ignorance and attachment are still present or have dissipated. We can understand this through our own practice. The power that can detach from everything and everyone is strong enough even to detach from the practice of detachment itself. When the power of detachment is complete, it can even detach from the practice itself, including the attachment to the practice of detachment

Câu hỏi 92: Kính thưa Ngài, lần trước, con đã hỏi Ngài về cách thực hành thiền, cụ thể là khi con đếm hơi thở và bước vào trạng thái tập trung. Hôm nay, con đã thiền mà không đếm hơi thở, theo lời khuyên của Ngài là thư giãn cơ thể và tâm trí, không bám víu, và nuôi dưỡng thêm nhiều pháp lành. Con đã thực hành điều này sau khi nghe bài pháp thoại của Ngài.

Con đã thiền khoảng một giờ hôm nay. Sư cô đã úp mặt đồng hồ xuống nên con không thể thấy thời gian nữa, điều này giúp con không nhận thức về thời gian và không bám víu vào nó. Sau vài chục phút, con lại bước vào trạng thái đó khi cảm giác cơ thể mình được năng lượng hóa, và các cảm giác khắp cơ thể rất rõ ràng. Con có thể cảm nhận một con kiến bò qua, và cảm giác được phóng đại lên 10 hoặc 20 lần. Sau đó, con nhớ lại Sư Khoa nói về sự phồng xẹp. Trước khi bước vào trạng thái này, con cảm thấy khó chịu ở mũi và mệt mỏi do khó thở. Sau khi bước vào trạng thái này, con không cần làm gì cả mà vẫn cảm nhận rõ ràng sự phồng xẹp, cũng như sự ra vào của hơi thở, đặc biệt là ở bàn tay, cảm giác như được sạc pin. Đầy năng lượng, nó lưu thông và tích tụ ở đó, với các cảm giác rõ ràng nhất ở cả hai cánh tay và sự giãn nở và co lại ở bụng. Lúc đó, ý thức của con có thể cảm nhận rõ ràng niềm vui trong tâm trí, và nó không muốn rời khỏi trạng thái đó. Con thậm chí muốn ngừng thở để giữ mãi cảm giác này. Thật là bình yên.

Con đã tuân theo hướng dẫn của Ngài không đếm hoặc tập trung vào hơi thở mà chỉ quan sát tâm, để cơ thể và tâm trí thư giãn. Sau một giờ 45 phút, con cảm thấy như mình đã ngủ một thời gian rất dài. Con xin tri ân Ngài.

Trả lời: Đó là hành động tâm trí hiện tại của sự chánh niệm và xả ly. Tâm chính là người diễn viên chính, là nhân vật chính trong việc thực hành thiền. Khoảnh khắc hiện tại là thời điểm duy nhất để chánh niệm và tâm xả ly khỏi việc sống trong quá khứ. Nó cần ngừng mơ mộng về tương lai và chỉ ý thức về hành động, phản ứng, hoặc bất cứ điều gì xảy ra trong cơ thể và tâm trí chúng ta tại khoảnh khắc hiện tại. Hành động, phản ứng

hoặc nguyên nhân và kết quả tại khoảnh khắc hiện tại là đối tượng cần chánh niệm. Đây là công việc khó khăn nhất đối với tất cả chúng sinh. Giữ tâm ở khoảnh khắc hiện tại và tập trung liên tục vào một đối tượng là điều vô cùng thách thức. Xả ly khỏi chúng sinh hữu tình và vô tình cũng rất khó. Chính vì thế, chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly ở khoảnh khắc hiện tại thì tâm trí của khoảnh khắc hiện tại càng trở nên mạnh mẽ và uy lực hơn.

Hành thiền hay chánh niệm và xả ly không phải là điều mà tâm trí chúng ta thường hay làm. Không phải là điều mà tâm chúng ta quen làm. Tâm trí của những chúng sinh hữu tình thường hay sống trong quá khứ và mơ mộng về tương lai. Ngoài ra, nó cũng rất khó tha thứ và quên đi. Việc hành thiền chính là thay đổi thói quen này của tâm.

Thiền, hay chánh niệm và xả ly, không phải là điều mà tâm trí quen làm. Tâm trí của những chúng sinh hữu tình thường trú ẩn trong quá khứ hoặc mơ về tương lai. Hơn nữa, việc tha thứ và quên đi rất khó. Việc hành thiền chính là thay đổi thói quen này của tâm. Càng chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta chắc chắn sẽ có nhiều trải nghiệm tốt và xấu. Nỗi đau tồi tệ nhất có thể được trải qua khi thực hành thiền, nhưng nó cũng có thể là những trải nghiệm vi diệu tuyệt vời và đáng kinh ngạc nhất. Chúng ta có thể trải nghiệm những điều chúng ta không hiểu, cùng với nhiều trải nghiệm lạ lùng. Mặt khác, việc hành thiền cũng có thể giúp chúng ta có những trải nghiệm rất tuyệt diệu và an lạc. Thật khó để diễn tả bằng ngôn ngữ. Thực hành thiền vượt qua trí tưởng tượng của chúng ta, có lẽ là trò chơi thú vị nhất trong vũ trụ.

Thiền thực sự không bao giờ nhàm chán và thực sự thú vị. Thực hành thiền hoặc chánh niệm và xả ly hoàn hảo bởi chính nó. Nếu chúng ta thực hành thiền, chúng ta không cần bất cứ thứ gì, không cần ai. Hành động chánh niệm và xả ly hoàn hảo bởi chính nó. Chính vì thế, càng chúng ta thực hành thiền, chúng ta càng có thể xả ly khỏi những chúng sinh hữu tình và vô tình, thậm chí cả bản thân chúng ta. Chánh niệm và xả ly là tốt nhất trong tất cả, con đường đến một tâm trí khỏe mạnh và thịnh vượng và cũng là con đường để đạt được giải thoát giác ngộ.

Nhưng khi thực hành thiền, chúng ta phải ý thức về bất kỳ trải nghiệm tốt hoặc xấu nào chúng ta gặp phải. Mục tiêu của chánh niệm là xả ly. Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi đối tượng hoặc trải nghiệm của thiền, thực hành của chúng ta sẽ không phát triển. Do sự hoàn chỉnh của chánh niệm và xả ly, chúng ta không cần phải lo lắng về việc dính mắc vào ma túy, rượu, tình dục, hoặc bất cứ thứ gì và ai. Thiền hoàn chỉnh bởi chính nó và có thể xả ly khỏi mọi thứ và mọi người. Như vậy, thiền có thể hữu ích cho mọi người, kể cả những người nghiện rượu và ma túy. Ngay cả một kẻ giết người đã giết nhiều người cũng có thể trở thành một thánh nhân hoặc một bậc A-la-hán thông qua việc thực hành chánh niệm và xả ly. Thiền tập có thể thay đổi mọi thứ và mọi người.

Đây là một trung tâm Thiền, việc thực hành thiền biến nơi này thành trung tâm thiền viện Phước Sơn. Những người thiền tại đây cũng thay đổi qua việc hành thiền hoặc chánh niệm và xả ly. Khi chúng ta thực hành thiền, chúng ta chắc chắn sẽ trải nghiệm những cảm xúc, cảm giác hoặc trải nghiệm tốt nhất và tồi tệ nhất. Tuy nhiên, chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi tất cả những trải nghiệm tốt và xấu này. Bằng cách này, chúng ta có thể phát triển hơn nữa.

Trải nghiệm thiền của con mới chỉ bắt đầu. Con càng thực hành, con sẽ càng thu được nhiều kinh nghiệm. Nhưng con nên cố gắng sử dụng nó mà không bám víu hoặc dính mắc trong tâm trí. Con nên tìm ra câu trả lời thông qua việc thực hành của chính mình. Nếu con có thể xả ly khỏi trải nghiệm hiện tại của mình, con có thể thu được trải nghiệm tốt hơn và hiểu biết bằng chính mình.

Question 92: Dear Sayadaw, last time, I asked you about how to practice meditation, specifically when I was counting my breaths and entering the concentration state. Today, I meditated without counting my breaths, following your advice to relax the body and mind, not to cling, and to cultivate more wholesome dharmas. I have practiced this after listening to your dharma talk.

I meditated for about an hour today. The nun turned the clock face down so I couldn't see the time anymore, which helped

me not to be aware of the time and not to cling to it. After several tens of minutes, I entered that state again where my whole body felt energized, and the sensations throughout my body were very clear. I could feel an ant walking by, and the sensation felt 10 or 20 times magnified. Then, I remembered Monk Khoa talking about expansion and contraction. Before entering this state, I felt discomfort in my nose and tiredness due to difficulty breathing. After entering this state, I didn't need to do anything to clearly feel the expansion and contraction, and the coming and going of the breath, especially in my hands, which felt like batteries being charged. Full of energy, it circulated and accumulated there, with the clearest sensations being in both arms and the expansion and contraction in the belly. At that moment, my awareness could clearly perceive the joy in my mind, and it didn't want to leave that state. I even wanted to stop breathing to maintain this feeling forever. It was truly serene.

I have followed your instructions not to count or focus on the breaths but rather to observe the mind to let the body and mind relax. After an hour and 45 minutes, I felt as if I had slept for a very long time. I express my gratitude to you.

Answer: Practicing meditation is a mental action. We must use the present moment's mind, which is the real meditator. Meditation is not thinking, dreaming, or imagination. It is the present mental action of mindfulness and detachment. The mind is the main actor in practicing meditation. The present moment is the only time to be mindful, and the mind should detach from dwelling in the past. It needs to stop dreaming about the future and be mindful of only the present moment's action, reaction, or whatever happens in our body and mind. Present moment actions, reactions, or cause and effect are the objects to be mindful of. It is the most difficult job for all living beings. Keeping the mind in the present moment and focusing continuously on one object is incredibly challenging. Detaching from all living and non-living beings is also very difficult. That's why the more we practice mindfulness and detachment in the present moment, the stronger and more powerful the present-moment mind will become.

Meditation, or mindfulness and detachment, is not what the mind is accustomed to doing. The minds of living beings tend to dwell in the past or dream about the future. Besides, forgiving and forgetting is really difficult. Practicing meditation changes the habits of the mind. The more we practice mindfulness and detachment, the more good and bad experiences we will surely have. The worst pain can be experienced in practicing meditation, yet it may also be the most interesting and amazing practice. We can experience what we don't understand, along with many strange experiences. On the other hand, there will also be the best experiences which are amazing, surprising, and wonderful. It is really difficult to describe with language. Practicing meditation is beyond our imagination, perhaps the most exciting game in the universe.

Real meditation is never boring and truly interesting. Practicing meditation or mindfulness and detachment is complete by itself. If we practice meditation, we need nothing, no one. The action of mindfulness and detachment is complete by itself. That's why the more we practice meditation, the more we can detach from living and non-living beings, and even from ourselves as living beings. Mindfulness and detachment are the best of all, the way to a healthy and wealthy mind, and also the way to enlightenment.

But when practicing meditation, we must be mindful of whatever good or bad experiences we encounter. Mindfulness aims to detach. If we cannot detach from the object or experience of meditation, our practice will not develop. Due to the completeness of mindfulness and detachment, we don't need to worry about attaching to drugs, alcohol, sex, or anything and anyone. Meditation is complete by itself and can detach from everything and everyone. Thus, meditation can be useful for everyone, even for alcoholics and drug addicts. Even a murderer who has killed many people can become a saint or an arahant through practicing mindfulness and detachment. Meditation can change everything, everyone, and everywhere.

This is a meditation center, practicing meditation transforms this place into the Phuoc Son Meditation Center. Meditators here also change

through meditation or mindfulness and detachment. When we practice meditation, we will surely experience the worst and best emotions, sensations, or experiences. However, we should try to detach from all these good and bad experiences. In this way, we can develop more and more.

Your meditation experience is just beginning. The more you practice, the more experience you will gain. But you should try to use it only, without grasping or attaching it in the mind. You should find the answer through your own practice. If you can detach from your present experience, you can gain a better experience and understand yourself.

Câu hỏi 93: Con là học trò cũ của Thầy, con từng tham gia khóa Thiền tại Chùa Pháp Vân, con ở Hà nội. Con trai con sinh ngày 8/11/2006, cháu hiện đang học lớp 12 cuối cấp 3 chuẩn bị thi tốt nghiệp. Vào lớp 12, thỉnh thoảng cháu có xin nghỉ sau đó lại đi học trở lại do được mẹ động viên. Tuy nhiên, từ 18/12/2023 đến nay, cháu dứt khoát không trở lại trường, ở nhà nghe nhac, xem điện thoại… mặc dù trước đó cháu đã từng muốn học và vào đại học ngành Công nghệ thông tin. Khi hỏi lý do, cháu nói cô giáo nói nhiều, học chẳng để làm gì, thi cử áp lực… mặc dù phía cô giáo nói sẽ tạo mọi điều kiện tốt nhất cho cháu. Giờ chỉ còn khoảng 3 tháng nữa là sẽ kết thúc năm học, nghỉ học tức là sẽ mất 12 năm học không có bằng cấp 3. Là học trò cũ của Ngài, Ngài đã từng dạy luật nhân quả, chánh niệm và xả ly. Con cũng đã làm thiện pháp và hồi hướng cho cháu và dùng tâm từ để kham nhẫn với cháu. Xin Ngài cho con lời khuyên con cần làm gì để giúp cháu ạ?

Trả lời: Nếu chúng ta xem xét từ góc độ nhân quả, việc không muốn đến trường và không hòa đồng với giáo viên chủ yếu liên quan đến người con trai của con. Sự say mê âm nhạc và sử dụng mạng xã hội có thể khiến em khó kiểm soát tâm trí và tập trung vào những gì mình cần làm. Vấn đề này phổ biến với nhiều trẻ em; con trai con không phải là người duy nhất gặp vấn đề với giáo dục. Con đang thực hành thiền; do đó, con nên dựa vào thiền để giải quyết vấn đề của con trai. Thay vì gây áp lực lên

con, chúng ta nên làm nhiều thiện pháp hơn, bao gồm cả việc thực hành thiền hoặc chánh niệm và xả ly.

Đối với tôi, tôi đã có thể giúp đỡ nhiều người và hoàn thành nhiều việc nhờ vào sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Trước khi thực hành thiền, tôi không thể làm được như vậy. Thiền đã cho phép tôi hiểu sâu hơn về sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, tôi cố gắng giải quyết vấn đề của người khác và bản thân mình bằng sức mạnh của chánh niệm và xả ly.

Con cần tập trung vào việc thực hành thiền, chánh niệm và xả ly. Càng thực hiện nhiều việc lành với chánh niệm và xả ly, con càng khai thác được sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Cách tiếp cận này có thể khiến con trai con dễ dàng tuân theo mẹ hơn. Ngay cả khi con trai khó tuân theo ý muốn của con, con có thể chấp nhận và chịu đựng được những sai phạm của con trai và có thể tha thứ và quên đi những điều đó.

Thực hành thiền và làm việc thiện pháp không chỉ nhằm giải quyết vấn đề liên quan đến con trai của cô mà còn cho tất cả vấn đề của chúng ta và người khác. Đó là điều con nên làm. Là một thiền sư, tôi đã mở nhiều trung tâm thiền, nhưng tôi hiếm khi gây áp lực lên mọi người trong trung tâm của tôi trong việc thực hành thiền. Tôi muốn mọi người tự mình thực hành. Nếu tôi bắt buộc mọi người phải hành thiền, sẽ gây ra những tác dụng phụ. Nếu không có ai ra lệnh như vậy, họ có thể không thực hành thiền. Tuy nhiên, nếu họ chọn thiền một mình, họ không cần phụ thuộc vào bất kỳ ai khác và có thể thực hiện việc thiện pháp một cách độc lập.

Mọi thứ và mọi người đều có thời gian của riêng mình. Chúng ta chỉ cần kiên nhẫn chờ đợi thời điểm đúng. Với sự hiểu biết này, tôi đã dạy thiền một cách tự do, không gây áp lực cho người khác. Con có thể tự do thiền hoặc không. Con cũng có thể tự thiền. Bài giảng của tôi có thể khó hiểu, đó là lý do tại sao ngay cả những người trong trung tâm của tôi cũng có thể lắng nghe và theo dõi phương pháp của các thiền sư khác. Điều này không phải là vấn đề đối với tôi. Tôi muốn họ tự do làm việc thiện, tự do thực hành. Đó là lý do tại sao tâm trí tôi cũng tự do. Nếu tôi đã kiểm soát ai đó hoặc điều gì đó, họ và tâm trí tôi sẽ không tự do. Do

không áp đặt một cách mạnh mẽ, tâm trí tôi cũng tự do và mạnh mẽ. Việc không hướng dẫn thiền là cho phép không thiền. Mục tiêu của tôi trong việc không nhấn mạnh hướng dẫn thiền một cách chuyên chú là để mọi người tự mình thiền. Do ở lại trung tâm thiền, họ quen thuộc với bài giảng của tôi và việc hành thiền.

Question 93: I am a former student of yours, having participated in a meditation course at Phap Van Temple in Hanoi. My son, born on November 8, 2006, is currently in his final year of high school, preparing for his graduation exams. In grade 12, he occasionally asked for leave and then returned to school, motivated by his mother. However, from December 18, 2023, to the present, he has decisively refused to return to school. He stays at home listening to music and using his phone, even though he previously expressed a desire to study and attend university for information technology. When asked for a reason, he mentions that the teacher talks too much, education seems pointless, and exams are too stressful, even though the teacher has said you would provide all the necessary support for him. Now, with only about 3 months left until the end of the school year, dropping out means losing 12 years of education without obtaining a high school diploma. As your former student, you have taught me about karma, mindfulness, and detachment. I have also performed meritorious deeds and dedicated them to my son, using a loving mind to be patient with him. Please advise me on what I should do to help my son.

Answer: If we consider the perspective of cause and effect, the reluctance to go to school and disharmony with the teacher are primarily concerns related to the son. His attachment to music and use of social media may make it difficult for him to control his mind and focus on his responsibilities. This issue is common among many children; he is not the only one facing problems with education. You practice meditation; therefore, you should rely on meditation to address your son's issues. Instead of pressuring him, we should engage in more good deeds, including practicing meditation, mindfulness, and detachment.

For me, I have been able to help many people and accomplish many

things due to the power of mindfulness and detachment. Before practicing meditation, I could not achieve these results. Meditation has allowed me to understand the power of mindfulness and detachment more deeply. In this way, I try to solve the problems of others and myself using the power of mindfulness and detachment.

You should focus on practicing meditation, mindfulness, and detachment. The more you engage in good deeds with mindfulness and detachment, the more you harness the power of mindfulness and detachment. This approach may make it easier for your son to comply with your wishes. Even if he finds it difficult to follow your wishes, you may be able to tolerate his mistakes and forgive and forget.

Practicing meditation and doing good deeds aim to solve not only the issues concerning your son but also all our problems and those of others. That is what you should do. As a meditation teacher who has opened many meditation centers, I rarely pressure people in my center to practice meditation. I don't force meditation upon anyone. I want everyone to practice independently. If I were to mandate meditation, it could lead to adverse effects. Without such directives, they might not practice meditation. However, if they choose to meditate on their own, they don't need to depend on anyone else and can perform good deeds independently.

There is a time for everything and everyone. We just need to be patient for the right moment. With this understanding, I have been teaching meditation freely, without imposing pressure on others. You are free to meditate or not. You can also meditate independently. My teachings may be difficult to grasp, which is why even individuals in my center might listen to and follow the methods of other meditation teachers. This is not a problem for me. I want them to practice and perform good deeds freely. Therefore, my mind is also free. If I were controlling someone or something, they and my mind would not be free. By not enforcing this practice, my mind remains free and powerful. Not insisting on meditation allows for the option not to meditate. My goal is not forcefully guiding meditation is for individuals to learn to meditate on their own. Because

they stay in the meditation center, they become familiar with my teachings and sitting meditation practice.

Câu hỏi 94: Trong nhóm của con có một cô gái có tính tình và cách làm việc không hòa hợp, gây ra những mâu thuẫn và tranh cãi, khiến công việc không đạt hiệu quả và khiến cho các thành viên cảm thấy khó chịu, không hài lòng, không vui vẻ. Chúng con nên làm thế nào để giúp cô ấy và giúp nhóm hoạt động hiệu quả hơn ạ?

Trả lời: Mỗi khi chúng ta làm thiện pháp với đội nhóm thì chắc chắn chúng ta sẽ gặp vấn đề như thế này. Điều này phản ánh bản chất con người, và bất kỳ ai trong nhóm cũng có thể thể hiện hành vi như vậy. Chúng ta nên học cách chấp nhận điều này như một phần của động lực làm việc nhóm.

Chúng ta phải cố gắng kiểm soát tâm của mình và chấp nhận những tình huống như thế này mà không nên khởi những cái tâm bất thiện. Điều quan trọng là không nên cảm thấy thất vọng mà hãy tha thứ và quên đi hành động của cô ấy. Hơn nữa, chúng ta nên nhận ra rằng hành vi như vậy có thể xuất hiện ở bất kỳ ai và không dễ dàng bị kiềm chế.

Vấn đề thực sự nằm ở việc cô y, dẫn đến hành vi và hành động có vấn đề. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể kiểm soát được tâm của mình thì tại một thời điểm nào đó, c ô ấy có thể tìm thấy khả năng làm điều tương tự trong bản thân. Tôi đã gặp nhiều trường hợp như vậy. Đội nhóm càng lớn, khả năng đối mặt với những thách thức này càng cao.

Là những người lãnh đạo, chúng ta nên thực hành sự xả ly khỏi hành động của cô ấy vì cô ấy không thể nào tự xả ly bởi chính mình. Xét về độ tuổi của cô ấy, cô ấy cũng đã đủ lớn tuổi không còn quá non trẻ để được chỉ dạy từng chi tiết nhỏ một. Có lẽ cô ấy sẽ hiểu được những gì mà cô ấy nên làm nhưng bây giờ cô ấy không thể nào tự làm ở chính khả năng của mình, cô ấy không thể nào kiểm soát tâm bởi chính khả năng của mình được. Vì vậy, việc nuôi dưỡng chánh niệm và xả ly để duy trì một tâm trí ổn định và trong sáng là quan trọng nhất.

Tuy nhiên, các thành viên khác có thể cảm thấy chán nản hoặc đổ lỗi cho cô ấy, điều này có thể làm trầm trọng thêm tình hình. Do đó, sự chánh niệm và xả ly vẫn là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm. Tôi liên tục áp dụng việc thực hành này trong mọi lúc và mọi nơi. Bằng cách này, những người trong đội nhóm có thể tiếp tục làm việc, đội nhóm tiếp tục làm thiện pháp, và họ cũng có thể tiếp tục kiểm soát tâm của họ trong tương lai.

Cái tâm mà chúng ta đều đang sử dụng thì là một, mà cũng chính là bản chất vô thường luôn mới. Kiểm soát tâm trí của chính mình giống như ảnh hưởng đến tâm trí của cô ấy. Xả ly khỏi hành động của cô ấy không chỉ có lợi cho chúng ta mà còn giúp cô ấy xả ly khỏi lời nói và hành động sai trái.

Question 94: In our group, there is a girl whose temperament and working style do not harmonize well, causing conflicts and arguments. This results in ineffective work and leaves the members feeling uncomfortable, dissatisfied, and unhappy. What should we do to help her and make our group more effective?

Answer: When we engage in good deeds as a team, challenges like these are inevitable. This reflects human nature, and anyone in the group could exhibit such behavior. We should learn to accept this as part of teamwork dynamics.

We must strive to control our minds, and accept situations like these without fostering negative thoughts towards her. It's important not to hold onto disappointment but rather to forgive and forget her actions. Moreover, we should recognize that such behavior could arise in anyone and is not easily curbed.

The core issue lies in her inability to control her mind, leading to problematic behaviors and actions. However, if we focus on managing our own minds, she might find it within herself to do the same. I have encountered many such instances. The larger the team, the greater the likelihood of facing these challenges.

As leaders, we should practice detachment from her actions because she might struggle to detach on her own. Given her age, it's not about educating her on every little aspect; she likely knows what is expected but finds it challenging to act accordingly. She struggles with self-control. Therefore, cultivating mindfulness and detachment to maintain a stable and pure mind is paramount.

Yet, other members may become disheartened or place blame on her, which could exacerbate the situation. Thus, mindfulness and detachment remain our best approach. This has always been my practice. By doing so, the team can persevere in their collective efforts and good deeds, and members will learn to manage their reactions better in future situations.

The mind we utilize is universal. Controlling our own minds is akin to influencing hers as well. Detaching from her actions not only benefits us but also assists her in distancing herself from harmful speech and actions.

Câu hỏi 95: Đích đến cuối cùng trong đời sống này của Ngài là gì? Và vì sao Ngài lựa chọn cái đích đến đó?

Trả lời: Giờ đây tôi đã làm thiện pháp ngày một nhiều hơn nữa, không chỉ cho bản thân mình mà còn cho tất cả các chúng sinh, cho Phật, Pháp và Tăng. Và tôi làm những điều này để có thể đền ơn tới Phật, Pháp và Tăng. Để có thể làm như thế này thì là một điều rất là khó khăn. Tuy nhiên, tôi luôn cố gắng làm nhiều nhất mà tôi có thể. Bởi vì việc thực hành thiền mà tôi đã dần hiểu được ra, có được sự biết ơn tới Phật, Pháp và Tăng.

Chính vì vậy, tôi hiểu được một điều rằng: Tôi có một trách nhiệm lớn lao để có thể để đáp nghĩa lại cho Đức Phật Bảo. Tôi sẽ làm nhiều việc tốt hơn nữa ở hiện tại và trong tương lai. Khao khát này thực sự mạnh mẽ trong tâm trí. Chính vì thế, tôi tin rằng mình sẽ có thể làm được nhiều hơn nữa. Tâm trí là quan trọng nhất trong tất cả.

Question 95: What is your ultimate goal in this life and why did you choose that goal?

Answer:

Now, I have been doing good deeds more and more, not only for myself but also for Buddha, Dhamma, Sangha. In order to pay back the gratitude of Buddha, Dhamma, Sangha, doing like this is really difficult, but I'm trying to do as much as I can. Because of practicing meditation, I came to understand the gratitude of Buddha, Dhamma, Sangha.

That's why I understand I'm responsible to pay back for the gratitude of Buddha in this way. I will do more and more good deeds in the present and in the future. This desire is really stronger in the mind. That's why I believe I will be able to do more and more. The mind is the most important of all.

Câu hỏi 96: Làm thế nào để kiểm soát tâm và suy nghĩ triền miên của mình trong lúc ngồi thiền?

Trả lời: Bởi vì chúng ta đã quá quen với việc suy nghĩ, thế nên là chúng ta bị dính mắc vào những suy nghĩ ở trong tâm.

Chúng ta nên cố gắng dừng suy nghĩ của mình thông qua việc chánh niệm hay sự ý thức trên suy nghĩ. Việc dừng nghĩ chính là để xả ly khỏi suy nghĩ. Và đồng thời, để có thể nghĩ hoặc không nghĩ mà thôi, mà không bám chấp hay dính mắc vào việc suy nghĩ ở trong tâm.

Chính bởi vì chúng ta đã suy nghĩ nhiều, thế nên là chúng ta đã thuần thục và dính mắc vào việc suy nghĩ. Chính vì vậy, bất kể khi nào chúng ta thực hành thiền. Thì chắc chắn sẽ có rất nhiều suy nghĩ trong tâm của chúng ta.

Hành thiền thực sự chính là chánh niệm và xả ly trên suy nghĩ và khỏi suy nghĩ. Việc suy nghĩ hay không thì không quá là quan trọng mà chỉ làm hoặc không làm mà thôi. Không bám chấp hay dính mắc vào trong tâm thì mới là điều thực sự quan trọng.

Chính vì vậy, bất kể điều gì chúng ta làm chúng ta nên cố gắng chỉ làm mà thôi với chánh niệm và xả ly. bằng cách này sẽ ngày càng có ít suy nghĩ hơn ở trong tâm của chúng ta. Và đồng thời những suy nghĩ tích cực sẽ dần lộ diện một cách rất là tự nhiên khi chúng ta làm những điều này. Điều này chắc chắn sẽ tốn thời gian. Tuy nhiên, chúng ta cũng nên cố gắng trong việc chánh niệm cho suy nghĩ của mình. Và bằng cách này sẽ ngày càng có ít suy nghĩ hơn trong tâm khi chúng ta thực hành thiền.

Question96: How to control the mind and the continuous thoughts when practicing meditation?

Answer: Because of thinking, there is attachment to thinking and thoughts in the mind. So, we should try to stop thinking, and we should be mindful of thinking. Stopping not to think is to detach from thinking and to be in a state of thinking or not thinking only, without grasping or attaching in the mind.

Because of thinking, we are useful in thinking and we attach to thinking. That's why when we practice meditation, there are many thoughts in the mind for sure. The real meditation is mindfulness and detachment in thinking and from thinking. Thinking or not thinking is not important. To be doing only or not doing only, without grasping or attaching in the mind, is really important.

Therefore, whatever we do, we should try to do it with mindfulness and detachment. In this way, there will be less and less thoughts in the mind. Besides, there will also be good thoughts in the mind naturally. It will take time, but we should try to be mindful of thinking. In this way, there will be less and less thinking and thoughts when we practice meditation.

Câu hỏi 97: "Bằng cách giúp đỡ người khác, những mong muốn của mình được đáp ứng". Câu này có nghĩa là sao ạ?

Trả lời: Thiền sư thường nói, bằng cách giúp đỡ người khác, thì những mong muốn và nhu cầu của chúng ta được đáp ứng. Có hai loại hình thức đáp ứng nhu cầu đến mọi người trong xã hội.

Hình thức thứ nhất là thiên về vật chất, bao gồm giúp đỡ về mặt thức ăn, thuốc men, hay tài chính. Hình thức thứ hai liên quan nhiều hơn về tâm trí, là đáp ứng nhu cầu của tâm.

Tâm của một người muốn biết một điều gì đó. Việc trả lời câu hỏi chính là đáp ứng nhu cầu muốn biết đó. Một người muốn cho đi hay muốn cúng dường, điều này sẽ giải quyết mong muốn được thoải mái, hài lòng. Nếu tâm của chúng ta muốn cho đi, hãy cúng dường, khi đó chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái, hài lòng. Việc đáp ứng như thế này giải quyết vấn đề trong tâm trí.

Nếu chúng ta muốn thực hành thiền, chúng ta chỉ cảm thấy mãn nguyện khi có thể thực hành thiền. Nếu bạn muốn trở thành một vị tu sĩ, bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện khi trở thành một vị tu sĩ. Bằng cách này, tôi có thể đồng ý cho phép bạn trở thành một vị tu sĩ.

Tuy nhiên, đối với bản thân tôi, tôi chú trọng hơn vào việc đáp ứng nhu cầu của tâm hơn là nhu cầu vật chất. Tôi cũng giúp đỡ những người cần sự hỗ trợ vật chất trong xã hội ngày nay, chăm sóc bệnh nhân và chấp nhận nhiều người ở lại trung tâm thiền Thabarwa của mình, cung cấp cho họ chỗ ăn, chỗ ở. Việc giảng dạy về thiền chính là đáp ứng nhu cầu của tâm và cho phép tâm được lắng nghe những bài pháp.

Hầu hết những học trò của tôi chỉ có thể đáp ứng được nhu cầu về mặt vật chất; họ không biết cách chánh niệm với tâm hiện tại của mình. Chính vì vậy, họ thường chối bỏ hoặc không để ý đến tâm lý của mình trong giây phút hiện tại. Do đó, có rất nhiều người đang gặp vấn đề về tâm và hiện không có ai đáp ứng nhu cầu về tâm cho họ.

Họ không thể đáp ứng được nhu cầu tâm của chính bản thân mình và cũng không thể đáp ứng được nhu cầu tâm của người khác, và tâm của họ không cảm thấy mãn nguyện. Vì vậy, tôi chú trọng nhiều hơn vào việc đáp ứng nhu cầu của tâm, không chỉ cho Miến Điện mà còn cho nhiều quốc gia khác trên toàn thế giới.

Hầu hết nhà lãnh đạo ngày nay không có khả năng làm như thế. Vì vậy, tôi luôn cố gắng giải quyết vấn đề liên quan đến tâm, bởi vì biện

pháp như thế giúp đáp ứng những mong muốn của tôi, của Trung tâm Thabarwa và của Phật giáo tại Myanmar, liên tục từ mong muốn này sang mong muốn khác. Càng đáp ứng nhu cầu của những tâm trí khác, tôi càng có khả năng làm thiện pháp nhiều hơn, cho đến khi bất kỳ tâm trí nào tôi gặp cũng đều cảm thấy mãn nguyện.

Tại Myanmar, đã có rất nhiều thiên tai và đại dịch Covid-19. Ai cũng muốn được an toàn và tự do khỏi thiên tai và đại dịch. Trong thời điểm đó, có rất nhiều người cầu nguyện cho tôi được an lành khỏi tất cả những hiểm nguy này. Từ đó, tôi đã trở nên an lành, không chỉ qua lời nguyện cầu của người khác mà còn thông qua chính sự thực hành của tôi, và sự thực hành của tôi cũng chính là đáp ứng nhu cầu tâm của người khác.

Question 97: By helping others, our desires are fulfilled. What does this sentence mean?

Answer 97: There are two kinds of fulfilling the needs of others: 1. Material, including food, medicine, money and 2. Concerned with the mind, fulfilling the need of the mind.

The mind wants to know, so answering the question is fulfilling the desire of the mind to know. The mind wants to donate or give. This is solving the problems of the mind to be satisfied. If we want to donate, we will be satisfied if we can donate. We cannot be satisfied if we cannot give or donate. If we want to practice meditation, we will be satisfied only when we are able to practice meditation. If you want to be a nun, you will be satisfied to become a nun. In this way, I will allow you to be a nun.

To me, I emphasize fulfilling the needs of the mind more than everything. I am also fulfilling the material for the needed people in society. I'm taking care of the patient. I'm allowing many people to stay in Thabarwa Center. This is also fulfilling the needs of shelter for them. Teaching meditation is also fulfilling the mind to listen to Dhamma talk.

Most of my followers can only fulfill the need for material. They cannot be mindful of the present mind. That's why they ignore the present

mind. That's why many people are suffering from mental problems because no one is fulfilling their mind. They cannot fulfill the need of their mind also. Because of not fulfilling others, their minds are also not satisfied.

That's why I emphasize fulfilling the needs of the country and also abroad. Most of the leaders may not do like this. That's why I try to solve this mental problem. Because of doing good deeds like this, my desire to represent the Thabarwa Center and Buddhism in Myanmar, are fulfilled one after another. The more I fulfill the needs of other minds, the more I'm able to do good deeds till the satisfaction of the mind.

There are natural disasters, there is COVID-19 in the country. So, everyone wants to be safe from natural disasters and viruses. Also, many people wish me to be safe from all the dangers. I'm safe not only from the good wishes of others but also by my practice of fulfilling the mental needs of others.

Câu hỏi 98: Khi tiếp xúc với người khác. Con hay có tâm so sánh và phân biệt và còn hay thường suy nghĩ tiêu cực về bản thân mình. Làm thế nào để con cảm thấy tự tin hơn về bản thân mình ạ? Và nghề con đang làm là IT và trước đây con đã từng thực hành thiền từ năm 2018. Nhưng con không thực hành liên tục.

Trả lời: Để có thể được nghe về thiền và được thực hành thiền trong cùng một lúc là một cơ hội rất là hiếm có và hầu hết mọi người trong xã hội đều không có được cơ hội này. Còn rất nhiều phật tử tại Myanmar mặc dù theo đạo Phật nhưng mà họ luôn luôn bận rộn và bề bộn với công việc và gia đình của họ và không thể nào có đủ thời gian để nghe pháp thoại. Ngay cả khi họ có đủ thời gian thì họ cũng không thể nào chuyên tâm vào việc thực hành của mình.

Giờ đây bạn đang có cơ hội để được thực hành trong khóa thiền này. Nên bạn nên chuyên tâm và chăm chỉ hơn trong việc tu hành của mình. Đây cũng chính là cơ hội để bạn thay đổi cuộc sống của mình và thay đổi tâm trí của mình.

Nhận định những điểm yếu trong khía cạnh khác của cuộc sống thì không quá là quan trọng. Bạn có thể không nói năng trôi chảy hay bạn có thể không thân thiện hay không, giàu có. Tuy nhiên những điều này thì không quá quan trọng. Việc không thực hành thiền một cách miên mật và liên tiếp ngay cả khi chúng ta có đủ cơ hội để làm điều này mới thực sự là vấn đề trầm trọng. Bạn nên chú trọng hơn trong việc thực hành thiền. Và những công việc khác thì không quá là quan trọng.

Bản thân tôi thì tôi không thành thục trong công nghệ thời hiện đại, tôi không thuần thục trong ngôn ngữ và tôi không thuần thục trong các kinh điển Phật giáo. Chính vì vậy, tôi chú trọng nhiều hơn vào việc thực hành thiền. Và nếu mà trong cuộc sống của tôi không có quá nhiều khuyết điểm. Thì có lẽ tôi đã không chuyên tâm và nỗ lực tới cùng trong việc thực hành và giảng dạy về thiền.

Bởi vì cuộc sống của tôi từng có rất nhiều vấn đề nên là tôi đã từng có nguy cơ đánh giá thấp bản thân mình và cuộc sống của mình. Và để mà có thể chịu đựng được những sai lầm trong góc nhìn của những người xung quanh, tôi cảm thấy tôi cần xả ly khỏi bản thân mình.

Tại thời điểm đó tôi đã chuyên tâm vào đúng một thiện pháp duy nhất. Bằng cách này, tôi đã lựa chọn việc thực hành và giảng dạy về thiền. Và đây cũng chính là chuyên môn của tôi. Và bằng cách này tôi đã trở nên hữu dụng và tôi đã giúp được rất nhiều người trong vấn đề thực hành và giảng dạy về thiền. Và đồng thời tôi đã giúp giải quyết nhiều vấn đề của người khác thông qua thực hành chánh niệm và xả ly.

Vậy nên bạn nên chú trọng nhiều hơn vào việc thực hành thiền nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Bạn nên làm những việc mà bạn thấy khó khăn. Giờ đây, bạn cảm thấy khó khăn trong việc thực hành thiền bởi vì những công việc khác. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn không thuần thục trong việc thực hành thiền thì thông qua chính việc thực hành thiền, bạn cũng có thể xả ly được khỏi những việc khác. Và quan trọng hơn cả, bạn có thể xả ly khỏi bản thân mình. Và bằng cách này, bạn sẽ không còn cảm thấy tồi tệ về bản thân nữa. Bạn cũng có thể xuất gia trở thành một vị tu nữ để có thể xả ly khỏi đời sống của một người cư sĩ. Và bạn nên xuất gia gieo duyên tạm thời.

Tôi đã không chỉ thay đổi cuộc sống của mình mà còn thay đổi cuộc sống của rất nhiều người thông qua việc việc giảng dạy về thiền và làm thiệt pháp như thế này. Bạn cũng nên đi theo con đường này để có thể xả ly khỏi bản thân mình. Để trở nên thuần thục trong việc làm thiện pháp và thực hành thiền thì chắc chắn sẽ tốn thời gian.

Tuy nhiên, việc xả ly khỏi bản thân mình và xả ly khỏi công việc của bạn thì là điều không quá là khó khăn. Nếu mà bạn có thể xả ly thì chắc chắn bạn có thể chịu đựng được. Tuy nhiên, nếu bạn không thể chịu đựng được thì chắc chắn bạn sẽ không thể nào cảm thấy mãn nguyện, hài lòng với bản thân. Bởi vì giờ đây bạn vẫn còn rất nhiều dính mắc vào bản thân mình.

Question 98: When interacting with others, I often have negative comparisons between myself and others. What can I do to feel more confident about myself? (I used to practice meditation, but I don't practice continuously. My job is IT)

Answer: Listening about meditation and practicing meditation is really difficult. Most people in society cannot get this chance. Many Buddhists in Myanmar are only busy with their family, their job, so they cannot listen to Dhamma talks. Even if they can listen, they cannot practice.

You got the chance to practice in the retreat, so you should continue the practice. This is the opportunity to change your life and your mind because weakness in other things is not very important.

You may not speak very well, or you may not be friendly or rich, but these things are not very important. Not practicing meditation continuously, even when we get the chance, is the biggest mistake. So, you should emphasize practicing meditation. The other jobs are not very important.

I'm not skillful in modern technology. I'm not skillful in language. I'm not skillful in Buddhist literature. That's why I emphasize practicing meditation. If there were not much weakness in my life, I may not work hard in practice and teaching meditation. Because of weaknesses in my life, I may feel underestimated.

To endure the wrong view or misunderstanding of the people, I need to detach from myself. I need to emphasize one kind of doing good deeds. In this way, I choose practicing and teaching meditation as my profession. In this way, I became useful and helped many people by practicing and teaching meditation and solving the problems of others through the power of mindfulness and detachment.

So, you should emphasize practicing meditation more and more. You should do what you find difficult. Now, you find it difficult to practice meditation because of other jobs. Even if you are not skillful in meditation, you can detach from other activities. You can detach from yourself. In this way, you may not feel bad about yourself. You should try to be a nun also, to detach from your life as a layperson. You should try temporary ordination. Now you are 34; it is challenging.

I have been changing my life but also the lives of many people by teaching and doing good deeds like this. So, you should also follow this way and detach from yourself.

Becoming skillful in doing good deeds and meditation will take time, but to detach from yourself and your job is not much difficult. If you can detach, you can endure. If you cannot endure, you will not be satisfied. You are not satisfied because of attachment to yourself.

Câu hỏi 99: Chúng con phải thực hành và xả ly như thế nào để có được một cái kết quả tốt nhất. Vì cái đời sống của một Phật tử tại gia thì cũng có nhiều bộn bề cũng không tu tập đến liên tục. Xin tri ân Ngài, mong Ngài giúp chúng con có được một sự tu tập tốt nhất trong năm giới đấy ?

Trả lời:

Với tư cách là một người cư sĩ thì rất khó để mà chúng ta có thể giữ giới được. Bởi vì hầu hết mọi người trong xã hội thì không quá quan tâm hay hứng thú với việc giữ giới. Chính vì vậy, nếu mà chúng ta giữ giới với sự dính mắc ở trong tâm thì chắc chắn chúng ta sẽ gặp vấn đề hay không

sống hài hòa với những người xung quanh. Chính vì vậy, chúng ta nên giữ giới với sự chánh niệm và xả ly.

Đối với những người cư sĩ ở trong xã hội ngày nay thì có rất nhiều sự căng thẳng, u mê tham đắm, lo lắng và sân hận ở bên trong họ. Chính vì vậy, việc thực hành chánh niệm và xả ly hay thực hành thiền thì quan trọng hơn là việc giữ giới. Bởi vì nếu mà chỉ giữ giới thôi thì sẽ không thể nào giúp chúng ta giải quyết được vấn đề ở trong tâm.

Vậy nên, với tư cách là một người cư sĩ chúng ta cũng nên chú trọng và chuyên tâm trong việc giữ giới ở trong tâm. Chúng ta nên thực hành việc không sát sinh, không nói dối, không cướp bóc tài sản là người khác, không tà dâm, không uống rượu và các chất say. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta có thể phạm giới và bất kỳ ai cũng có thể mắc phải sai lầm này. Tuy nhiên, bất kể sai lầm có xảy ra bao nhiêu đi chăng nữa thì chúng ta cũng không nên từ bỏ việc giữ giới.

Chúng ta nên tiếp tục việc giữ giới ngay cả khi chúng ta đôi khi có xu hướng phá giới. Bởi vì việc giữ giới không chỉ dành riêng trong một ngày, 1 tháng, một năm hay là một đời. Việc đôi khi phá giới là một điều rất là tự nhiên và bình thường đối với phần lớn người cư sĩ ở trong xã hội. Khi mà chúng ta gặp phải điều này thì chúng ta không nên cảm thấy thất vọng hay cảm thấy giận dữ. Bởi vì việc phá giới cũng chỉ để xả ly mà thôi và cũng chỉ để hiểu rằng đây là bản chất tự nhiên của mọi chúng sinh.

Tuy nhiên, để có thể thay đổi bản chất thì là một điều rất là khó khăn. Chính vì vậy, chúng ta nên kham nhẫn và chấp nhận, chịu đựng việc phá giới của bản thân mình và phá giới của những người xung quanh. Việc phá giới là một điều rất là tự nhiên đối với hầu hết mọi người và hầu hết chúng sinh, tuy nhiên không nên bám chấp vào điều này, và cũng không nên chấp nhận rằng việc giữ giới là điều không thể.

Chúng ta không nên từ bỏ việc giữ giới dù trong xã hội có rất nhiều người vi phạm giới luật. Ngoài ra, chúng ta nên nhấn mạnh tinh thần đội nhóm, và sức mạnh của việc giữ giới thì mạnh mẽ hơn sức mạnh của việc không giữ giới.

Ngay cả khi chúng ta phạm giới, chúng ta cũng nên nhấn mạnh đến thực hành thiền hay chánh niệm và xả ly. Chánh niệm và xả ly là những thực hành khó khăn nhất trong tất cả, và đây là những hành động tốt đẹp nhất trong tất cả. Đối với tôi, tôi đang dạy chánh niệm và sự xả ly. Đó là lý do tại sao việc giữ giới hay không giữ giới không quan trọng lắm. Đối với tôi, việc hành thiền hay không hành thiền quan trọng hơn.

Đối với những người phạm giới, sẽ có rất nhiều thiền sư hay các bậc thầy có thể dạy hoặc giải thích để họ không phạm giới. Nhiều người có thể giữ giới nhưng chỉ có một số người khéo léo trong việc thực hành thiền và dạy thiền. Đó là lý do tại sao chúng ta nên nhấn mạnh mình là một thiền giả hơn là một cư sĩ giữ giới. Cuộc đời của một thiền giả là cuộc đời vĩ đại nhất đối với người tại gia. Hầu hết cư sĩ không thể hành thiền. Ngay cả việc tu thiền cũng chỉ là tu hay không tu mà thôi, không bám chấp hay dính mắc trong tâm. Vì vậy, chỉ làm hay không làm với chánh niệm và xả ly là điều tốt nhất chúng ta có thể làm.

Với tôi, tôi nhấn mạnh việc làm hay không làm mà thôi. Theo cách này, việc giữ giới hay không giữ giới, tu thiền hay không tu thiền đối với tôi không quan trọng lắm. Bằng cách này, tôi có thể tiếp tục giúp đỡ mọi người trong xã hội giữ giới và thực hành thiền bằng tinh thần đồng đội.

Bởi vì không chú trọng đến việc làm hay không làm mà thôi, nên dù là việc thực hành giữ giới hay việc thực hành thiền thì việc thực hành "chỉ làm mà thôi" cũng đều sẽ khó khăn. Vì vậy, chúng ta nên đặt mục tiêu cao nhất (thực hành thiền bằng việc "chỉ làm mà thôi"). Bằng cách này, những sai lầm khác không còn quan trọng lắm đối với chúng ta.

Question 99: We are lay people, how can we keep the 5 precepts and practice mindfulness and detachment in daily life, so that we can achieve optimal results?

Answer: As a layperson, it is difficult to keep precepts because most people in society are not much interested in keeping precepts. That's why, if we are keeping precepts with attachment to keeping precepts, there will be problems with others. We cannot be in harmony with others if we are keeping precepts with grasping or attaching in the mind. Therefore, we

should keep precepts with mindfulness and detachment.

For the lay people in society, there are also many stresses, delusions, greed, worries, and anger. That's why practicing meditation or mindfulness and detachment are more needed than keeping precepts. By keeping precepts alone, we cannot solve mental problems.

Therefore, as a layperson, we should keep precepts without attachment in the mind. Besides, we should practice not to kill, not to tell lies, not to destroy the belongings of the people, not to commit sexual misconduct, and not to drink alcohol.

But we may make mistakes sometimes; we may break precepts sometimes. Everyone can break precepts. But we should not give up keeping precepts. We should continue keeping precepts even if we break precepts often.

Keeping precepts is not only for one day, one month, one year, one life. Keeping precepts is for every day, every life, everyone. That's why breaking precepts sometimes or often is natural for the people in society. That's not to be disappointed; that's not to be angry.

Breaking precepts is to detach and to understand it is the nature of living beings. To change nature is really difficult. That's why we should endure the breaking precepts of ourselves and others. Breaking precepts is natural for most living beings, but that is not to grasp or not to accept as it is impossible to keep precepts. We should not give up keeping precepts even though there are many breaking precepts in society. Besides, we should emphasize teamwork, and the power of keeping precepts is stronger than the power of not keeping precepts.

Even if we are breaking precepts, we should emphasize meditation or mindfulness and detachment. Mindfulness and detachment are the most difficult practices of all, and this is the greatest good deed of all. For me, I'm teaching mindfulness and detachment. That's why keeping precepts or not keeping precepts is not very important. Practicing meditation or not practicing meditation is more important for me.

For those who are breaking precepts, many people can teach or explain not to break precepts. Many people are able to keep precepts, but only some people are skillful in practicing and teaching meditation. That's why we should emphasize ourselves as a meditator rather than a layperson keeping precepts.

The life of a meditator is the greatest for lay people. Most laypeople cannot practice meditation. Even practicing meditation is to be practicing or not practicing only, without grasping or attaching in the mind. So, to be doing or not doing only with mindfulness and detachment is the best we can do.

For me, I emphasize doing or not doing only. In this way, keeping or not keeping precepts, practicing meditation or not practicing meditation is not very important for me. In this way, I'm able to continue helping people in society to keep precepts and practice meditation with teamwork.

Because of not paying attention to doing or not doing only, even if you can keep precepts, it is difficult to be doing only, even if you practice meditation, it is difficult to be doing only. So, we should aim the highest. In this way, the other mistakes are not very important for us.

Câu hỏi 100: Trước Tết Nguyên Đán, chúng con đã đi tặng quà cho người vô gia cư và tình cờ phát hiện một số trường hợp đặc biệt. Họ không phải là người vô gia cư theo nghĩa thông thường, mà là những người bị chủ doanh nghiệp lừa đảo, không trả lương. Vì vậy, họ không có tiền về quê, không có khả năng thuê nhà và buộc phải ngủ ngoài đường. Trong 5 ngày qua, chúng con gặp nhiều trường hợp như vậy. Vì lý do này, con muốn thuê một căn nhà để hỗ trợ những người này ở miễn phí trong thời gian khó khăn của họ. Ngoài ra, có một số người bán vé số chỉ kiếm đủ tiền ăn hàng ngày mà không đủ để thuê nhà trọ, buộc họ phải ngủ ngoài đường. Dù họ không phải là người vô gia cư truyền thống, nhưng họ không có điều kiện thuê nhà và phải ngủ ngoài đường trong khi vẫn đang làm việc.

Con muốn hỏi ý kiến Ngài Sayadaw và xin sự hỗ trợ từ ngài và TNC về dự án này. Một mình con thấy không đủ khả năng để thực hiện. Mặc dù con đã học thiền và làm thiện pháp được 10 năm, đã tham gia nhiều hoạt động thiện nguyện như duy trì chương trình thiền cho bệnh nhân ung thư, người mù và các biện pháp cứu trợ trong dịch Covid, cũng như lớp học tình thương ở Sài Gòn, con cảm thấy mình không đủ sức để thực hiện dự án này một mình. Vì vậy, con muốn xin ý kiến và xem liệu có thể cùng nhau làm việc này không.

Trả lời:

Giúp đỡ người vô gia cư không phải là điều dễ dàng, chỉ khi chúng ta có ý chí xả ly mạnh mẽ thì chúng ta mới có thể giúp đỡ người vô gia cư lâu dài. Ở Myanmar, gần thành phố lớn, có nhiều gia đình không có đất, nhà riêng hay việc làm vì ở làng không có đủ việc làm và lương thực ở các vùng quê. Họ đến và ở lại thành phố lớn để làm việc. Ở thành phố thì có nhiều việc làm nhưng rất nhiều người ở lại thành phố, đó là lý do tại sao giá đất và nhà đắt đỏ nên họ không mua được nhà. Nếu công việc không tốt thì họ cũng không thể thuê được nhà.

Đối với tôi, khi tôi có thể mở trung tâm thiền của riêng mình, tôi cho phép họ ở lại trung tâm thiền của tôi. Tôi chịu trách nhiệm với họ vì gần như không ai chịu trách nhiệm với họ cả. Và họ có thể ở lại trung tâm nhưng họ cũng đang tạo ra khá nhiều vấn đề. Họ không hiểu được điểm yếu hay sai lầm của mình. Vì vậy việc giúp đỡ người vô gia cư thực sự rất nguy hiểm. Nhưng đối với tôi, tôi là một thiền sư và một thiền giả, đó là lý do tại sao tôi có thể xả ly chính mình và có thể nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng. Và tôi có thể sử dụng sức mạnh của chánh niệm và sự xả ly để giúp đỡ những người vô gia cư trong xã hội.

Chúng tôi có hơn 100 trung tâm thiền trong nước và trên thế giới, là nơi ở của hơn 20.000 người bao gồm cả tăng, ni, người già, người bệnh và cả những bệnh nhân tâm thần. Ngoài 100 trung tâm thiền và 20.000 người dân ở trung tâm của tôi, đây còn là hai ngôi làng dành cho người vô gia cư. Một thôn có gần 3.000 gia đình, tổng dân số khoảng 10.000 người, trong đó có nhiều trẻ em. Một ngôi làng khác cũng do trung tâm

Thabarwa do tôi thành lập có khoảng 300 gia đình. Trong làng cũng có gần 900 người. Tôi bắt đầu hiến đất cho người vô gia cư từ năm 2012, nhưng những điều này thực sự rất nguy hiểm. Nhưng tôi có thể vượt qua mọi khó khăn một cách thành công. Hiện tại họ đã ổn định ở làng thiện chí hoặc trung tâm cứu hộ. Chúng tôi gọi tên làng thiện chí hay Trung tâm cứu hộ Thabarwa.

Hiện nay, do tình hình chính trị đất nước bất ổn, ngày càng có nhiều gia đình cần nơi ở, thực phẩm, thuốc men và giáo dục. Nơi ở cũ của họ không an toàn vì liên tục xảy ra việc bắn giết, đốt nhà, đánh bom; nên họ không thể ở lại chỗ cũ. Một số thanh niên sẽ ra nước ngoài làm việc. Nhưng hầu hết người già đều không thể đi nước ngoài. Vì vậy, hiện nay họ đặc biệt đang ở trong tu viện hoặc trung tâm thiền Thabarwa. Nhưng về lâu dài sẽ có nhiều vấn đề, sẽ không có đủ thức ăn, không đủ tu viện hay thiền viện cho họ. Cũng vì chính trị bất ổn, ngày càng nhiều người thân trong gia đình gặp rắc rối, hết lần này đến lần khác. Đó là lý do tại sao tôi đang nghĩ đến việc thành lập một trung tâm cứu hộ mới cho người vô gia cư, cho người tị nạn hoặc người vô gia cư trong nước. Bây giờ tôi đã chuẩn bị cho trung tâm cứu hộ đó.

Chúng ta không thể ngừng đánh nhau, giết chóc, đốt nhà, nhưng có thể chăm sóc mọi người ở nơi an toàn. Chúng ta phải cố gắng tự sinh tồn bằng cách trồng rau, sử dụng năng lượng mặt trời. Nếu có bắn súng thì sẽ không có điện. Đó là lý do tại sao chúng tôi chuẩn bị cho tình huống xấu nhất của đất nước. Chúng tôi có thể tự tạo ra biện pháp bảo vệ cơ bản cho nước uống, thực phẩm và thuốc men. Bằng cách này chúng tôi có thể tự mua thực phẩm hàng ngày. Vì làm như vậy nên tôi cũng có thể làm những việc thiện pháp tương tự ở các nước khác như Thái Lan, Mỹ, Châu Âu và Việt Nam, nhưng sẽ mất thời gian.

Hiện Myanmar đang ở trong tình trạng tồi tệ nhất nên tôi nhấn mạnh việc mở ngày càng nhiều trung tâm cứu hộ trong nước. Nhưng không có gì là vĩnh viễn, chính vì vậy khi tình trạng xấu nhất chấm dứt thì lúc đó mọi chuyện sẽ ngày càng tốt đẹp hơn, tôi cũng có thể nghĩ cho các nước khác. Tôi có ý chí giúp đỡ người dân mạnh mẽ nên tôi mới có thể tìm ra cách giúp đỡ họ.

Ở đây bạn cũng đang giúp đỡ những người vô gia cư nhiều nhất có thể, điều đó thật tốt. Bạn cũng đã tập thiền hơn 10 năm, và cũng là mẹ đơn thân nên chúng ta có thể cùng nhau làm việc. Nếu không có ai làm như vậy thì càng khó khăn hơn. Nếu có ai đó hoặc một tổ chức đang làm điều gì đó tương tự thế này, chúng ta có thể học hỏi từ họ, rút ra bài học từ những sai lầm của họ và sau đó chúng ta có thể tìm ra giải pháp cho những người vô gia cư.

Có nhiều bước và nhiều rủi ro hoặc phiêu lưu. Chúng ta cần kiên nhẫn để thành công trong việc giúp đỡ những gia đình vô gia cư. Nhưng luôn sẽ có cách để giải quyết các vấn đề về chỗ ở, thức ăn và giáo dục. Chính vì vậy nó không còn khó khăn như trước nữa. Các tổ chức khác và chính phủ rất khó giải quyết vấn đề này. Hầu hết các tổ chức và chính phủ đều không dễ dàng với công việc của mình nên rất khó giải quyết vấn đề cho những gia đình vô gia cư.

Đối với tôi, chúng tôi nhấn mạnh việc làm thiện pháp không giới hạn. Chúng ta có thể xả ly khỏi xã hội của họ, khỏi sự không có quy định, đó là lý do tại sao việc giúp đỡ những người vô gia cư không khó lắm. Vì vậy các bạn nên liên hệ với các tổ chức khác và cả với tôi nữa, bằng cách này thì bạn cũng có thể nhận được những gợi ý hay những giải pháp, những bài học từ các tổ chức này. Chúng ta không cần cấp bách, bạn nên tìm hiểu nhiều hơn nữa. Tôi đã học được rất nhiều điều và tôi cũng có nhiều trải nghiệm về việc hỗ trợ cho những người vô gia cư. Nhưng tôi đang giảng dạy ở đây một cách hợp pháp, đó là lý do tại sao chúng ta cũng cần phải hòa hợp với chính phủ.

Question 100: Before Lunar New Year, we went to give gifts to the homeless and accidentally discovered some special cases. They are not homeless in the usual sense, but people who were defrauded by business owners and not paid wages. Therefore, they have no money to return home, cannot rent a house and are forced to sleep on the streets. In the past 5 days, we encountered many such cases. For this reason, I want to rent a house to support these people for free during their difficult time. In addition, there are some lottery ticket sellers who only earn enough money for daily food but not enough to rent

a motel, forcing them to sleep on the streets. Although they are not traditionally homeless, they cannot afford to rent a house and have to sleep on the streets while still working.

I would like to consult Sayadaw and ask for support from you and TNC regarding this project. I don't feel capable of doing it alone. Although I have been learning meditation and doing good deeds for 10 years, I have participated in many volunteer activities such as maintaining meditation programs for cancer patients, the blind and relief measures during the Covid epidemic, as well as metta classes for children in Saigon, I feel like I don't have the strength to carry out this project alone. So, I want to ask for your advice and see if we can do this together.

Answer:

To help the homeless people is not easy, only when we have a strong desire to detach, will we be able to help the homeless people for a long time. In Myanmar, near the big city there are many families who don't have their own land, their own house, or their own job because of not having enough jobs and food in the village. They come and stay in this city for a job. There are many jobs in the city but many people are staying in the city, that's why the price of the land and buildings are expensive so they cannot buy the house. If their business is not good, they cannot rent the house also.

For me, when I can open my own meditation center, I allow them to stay in my meditation center. I take responsibility for them because nearly no one will take responsibility for them. That's why I take responsibility for them. And they can stay in the center but they are making many problems also. They don't understand their weakness, mistakes. So, helping the homeless people is really dangerous. But for me, I'm a meditation teacher and meditator, that's why I can detach from myself, and I can rely on Buddha, Dhamma and Sangha. And I can use the power of mindfulness and detachment to help the homeless people of the society.

There are over 100 meditation centers in the country and around the

world. They are all together over 20,000 people including monks, nuns, old and sick people, and mental patients also. Beside 100 meditation centers and 20,000 resident people in my center, they are also two villages for the homeless people. One village, there are nearly 3,000 families, total population is about 10,000 people, including many children. Another village established by the Thabarwa center, by me, is about 300 families. There are also nearly 900 people in the village. I have started donating land for homeless people since 2012 but it is really dangerous. But I can successfully overcome all the difficulties. Now they are stable in goodwill village or rescue center. We call the name goodwill village or the Thabarwa Rescue Centre.

Now because of the unstable politics of the country, more and more families are in need of shelter, food, medicine, and education. Their former places are not safe, shooting, killing and burning the house, bombing; so they cannot stay in their original place. Some of the young people will go abroad for jobs. But most of the old people cannot go to the foreign country. So, they are now staying especially in monastery or meditation center. But in the long term there will be many problems, there will not be enough food, not enough monastery or meditation center for them. Because of unstable politics, more and more family members are in trouble, time after time. That's why I'm thinking to create new rescue center for the homeless, for the refugees or homeless people in the country. Now I'm prepared for that rescue center.

We cannot stop fighting, killing and burning the house, but we can take care of them in a safe place. We must try to survive by ourselves by growing vegetables and using solar packs. If there is shooting, there will be no electricity. That's why we are prepared for the worst situation in the country. We can make our own basic protection for drinking water, for food and medicine also. In this way we can buy daily food by ourselves. Because of doing this, I will be able to do like this in other countries like Thailand, US, Europe, and Vietnam also, but it will take time.

Now Myanmar is in the worst situation, so I emphasize opening more and more rescue centers in the country. But nothing is permanent,

that's why when the worst situation stops, it will get better and better. At that time, I can think about other countries also. I have a strong will to help the people, that's why I can find the way out to help them.

Here you are also helping the homeless people as much as you can, that's good. You are also practicing meditation for over 10 years, you are also a single mother, so we can work together. If no one is doing like this, it is more difficult. If someone or one organization is doing something like this, we can learn from them, we can get lessons from their mistakes, and then we can find the solution for the homeless people.

There are many steps and many risks or adventures. We need to be patient to get success in helping the homeless families. But there is a way to solve the problems of shelter, food, and education. That's why it is not as difficult as before.

The other organizations and the governments are difficult to solve this problem. Most of the organizations and governments are not easy with their job, so they are difficult to solve the problems for the homeless family. But for me, we emphasize doing good deeds. We can detach from their society, from non-regulation, that's why it is not much difficult to help the homeless people. So, you should contact the organizing team and also with me, so in this way you can get suggestions from the organizing team also.

We don't need to be urgent, you should learn more and more. I already learned a lot and I have many experiences about homeless people also. But I have been teaching here legally, that's why we need to be in harmony with the government also.

Câu hỏi 101: Do công việc bận rộn nên con không có cơ hội tham dự những chương trình trước đây của Ngài, con vẫn thường xuyên theo dõi trang thông tin trên kênh truyền thông của Ngài, cũng như của thiền viện, để con được hiểu rõ hơn về lời giảng dạy của Ngài.

Qua lời giảng dạy của Ngài, con rút ra được hai điều mà con luôn

nhớ trong tâm: Một là, mình chánh niệm và mình sẽ xả ly. Hai là, mình sẽ vô minh hoặc dính mắc. Mình sẽ chọn con đường nào? Đây cũng là điều mà tất cả các thiền sinh ở đây đều phải trải qua.

Cá nhân con, và con nghĩ tất cả mọi người, đều mong muốn không đi vào con đường vô minh và dính mắc. Đối với con, khi thực hành thiền đi và thiền ngồi, con thấy mình thực hành thiền đi tốt hơn. Khi thiền ngồi thì tâm của con rất lao xao. Trong buổi thiền sáng nay, trong 30 phút đầu tiên, tâm của con cũng nhảy lung tung, nhưng không đến nỗi tệ và con vẫn luôn nhắc nhở mình về chánh niệm và xả ly. Nhưng đến 30 phút cuối, con thấy tâm mình phản ứng quá gay gắt với những cơn đau và luôn mong chờ đến thời khắc mà thiền sư nói là kết thúc buổi thiền. Tuy nhiên, chờ mãi không được, vẫn chưa thấy Ngài nói và tâm của con rất là bực bội, muốn mở mắt ra và bỏ chân ra. Lúc đó, tâm của con buộc con phải mở miệng ra thường xuyên để thở và nước mắt cứ chảy ra ròng ròng, chỉ có ở hai mắt. Nhưng con vẫn kiên trì đến lần cuối, chiến đấu đến giây phút cuối cùng, khi mà thiền sư nói kết thúc. Thật ra, đối với con, đó là lúc con thấy mình đã vượt qua được chính mình, mặc dù không dễ dàng. Thực hành của con vẫn còn hạn chế, chưa nhiều.

Quan sát bản thân, con thấy mình không dính mắc với lời khen, thành tựu, đồ đẹp, hoặc trang điểm. Nhưng con lại dính mắc với lời phàn nàn, lời chỉ trích. Gần đây, do kinh tế khó khăn và áp lực công việc cao, yêu cầu rất nhiều và con cảm thấy mình quá nhỏ bé, không thể hoàn thành yêu cầu của công ty. Con cảm nhận sự chênh lệch về trình độ giữa thế hệ trẻ và thế hệ già như con, và nó cứ ám ảnh con, khiến con mệt mỏi, kiệt sức. Con biết mình cần phải tiếp tục thực hành và mong muốn nghe thêm chỉ dạy từ Ngài Thiền sư để có thể tiến bộ hơn trên hành trình thực hành của mình.

Lưu ý: Cô đã biết đến thiền được vài năm nhưng không thường xuyên tập luyện ở nhà nên có thể bắt kịp nhịp độ tập luyện ở đây. Cô ấy 45 tuổi. Gia đình bà có 7 người, 3 người còn đi học, 1 người già, chỉ có hai vợ chồng cô đang đi làm. Chồng cô từng làm việc ở một công ty xây dựng nhưng hiện tại đang là một tài xế Grab.

Trả lời:

Trong bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta nên cố gắng chỉ làm mà thôi, không có sự chấp chặt và dính mắc vào quy luật nhân quả trong tâm. Bởi vì chị đang dính mắc vào những cái nhìn xấu về mình, những khoảnh khắc tiêu cực về bản thân. Vì vậy, chị không thể sử dụng những phản hồi tiêu cực đó mà không có sự dính mắc, chấp chặt. Do sự chấp chặt vào những trải nghiệm xấu, đó là lý do vì sao vấn đề nằm ở trong tâm chị chứ không phải trong cuộc sống hay gia đình chị.

Vấn đề chính là sự dính mắc vào những phản hồi tiêu cực và những trải nghiệm xấu đang diễn ra bên trong tâm chị. Nếu chị không thể thoát khỏi sự dính mắc vào những cái nhìn xấu và trải nghiệm không tốt đó, dần dần chúng sẽ trở thành những vấn đề trong cuộc sống và gia đình chị. Bởi vì sự dính mắc vào những phản hồi tiêu cực và những góc nhìn xấu này mới là nguyên nhân chính của sự dính mắc bên trong. Vì vậy, chị nên cố gắng thoát khỏi những góc nhìn xấu đó, từ những trải nghiệm không tốt đó. Chị nên chú trọng hơn vào việc thực hành chánh niệm và xả ly. Chỉ có việc thực hành chánh niệm và xả ly mới có thể giảm thiểu được sự dính mắc vào những phản ứng tiêu cực.

Hiện nay, chị đã ngày càng lớn tuổi và không còn nhiều hy vọng về sự phát triển như lúc trẻ. Tuy nhiên, chị vẫn có thể xả ly. Nếu chị vẫn trẻ và khỏe mạnh, chị có thể dựa vào chính mình để phát triển. Tuy nhiên, ở tình huống hiện tại, chị không thể làm điều đó vì chị đang già và yếu đi. Do đó, chị cần xả ly khỏi bản thân mình, xả ly khỏi sự dính mắc vào những quan điểm sai lầm và những phản hồi tiêu cực. Nếu chị có thể tập trung vào việc phát triển chánh niệm và xả ly, vấn đề của tâm sẽ giảm đi, và chị không cần lo lắng về công việc hay cuộc sống của mình.

Chính sự chánh niệm và xả ly mới có thể giải quyết vấn đề này cho chị. Nếu chị không có thu nhập hoặc mất việc, chị vẫn có thể tự tồn tại thông qua sự chánh niệm và xả ly. Nguyên nhân và hành động sẽ tạo ra kết quả. Nếu không có nguyên nhân hay hành động, sẽ không có kết quả. Điều này là chắc chắn. Chị không thể chống lại quy luật nhân quả của những vấn đề trong thân và tâm, nhưng chỉ khi chị có thể thực hành chánh

niệm và xả ly nhiều hơn, chị sẽ nhận ra những yếu điểm và lỗi lầm trong tâm mình, từ đó vấn đề sẽ giảm bớt.

Với chúng tôi, là những tu sĩ, chúng tôi chỉ thực hiện thiện pháp liên tục mà không kinh doanh, không tập trung vào kinh tế. Chúng tôi không làm việc vì tiền hay địa vị. Chúng tôi không cần tiền cho bản thân, nhưng chúng tôi cần tiền hoặc sự cúng dường cho các trung tâm thiền, cho bệnh viện Dhamma, cho các trung tâm cứu hộ, cho nơi trú ẩn cho động vật. Chúng tôi cần nhiều sự cúng dường cho người khác, cho tất cả, không phải cho chúng tôi. Nhưng chúng tôi không cần phải làm việc vì tiền. Chúng tôi chỉ cần tiếp tục làm những việc thiện pháp nhiều hơn nữa thì có thể nhận được nhiều sự cúng dường hơn nữa. Chúng tôi có thể mở rộng trung tâm thiền, bệnh viện Phật Pháp hoặc trung tâm cứu trợ ngày càng nhiều hơn nữa.

Không có thu nhập, không có việc làm để kiếm tiền thì không quan trọng lắm. Nếu đủ may mắn, chúng ta có thể tự mình nuôi sống bản thân. Tôi có thể làm những việc thiện pháp liên tục không giới hạn mà không cần làm việc vì tiền, không cần kinh doanh. Tôi có thể cung cấp chỗ ở không chỉ cho chư tăng ni mà còn cho cả cư sĩ trong xã hội. Đây là sức mạnh của việc làm thiện, chánh niệm và xả ly

Question 101: I am an office worker and I have a chance to try to participate in your course even though there are a lot of challenges in my life. And during the meditation course, I have experienced two main things. One is I have to choose between mindfulness and detachment or ignorance and attachment. And that is the choice of everyone, their own choice.

For myself, I experienced walking meditation better than sitting meditation. When I sit in meditation, my mind has a lot of thinking and a lot of reaction to the pain in my body and a lot of expectation in my mind and anger also, but I try to overcome all these obstacles and try to sit until the end of the meditation session.

And during that, I also observed that I am not attached to compliments and achievements, but I am easily attached to negative

failures or negative feedback in my daily life or in my jobs. And because of the pressure in my company, the pressure from my worker job, I feel like I am no longer able to adapt to the job and the requirements from the company. And also, I feel self-pity for myself because I am getting older and older and I feel like I cannot catch up with the younger generation in the company. So, I would like your advice on how to keep trying with a lot of effort to practice meditation?

Note: She has known about meditation for a few years, but she does not practice frequently at home, and she can catch up with the pace of practicing here. She's 45 years old. There are 7 people in her family, 3 people need to study, 1 old person, only she and her husband are working. Her husband used to work in a construction company but there is no job now, so he is currently a grab biker.

Answer: Whatever we do, we should try to be doing only without grasping and attaching cause and effect in the mind. You are grasping the bad view for you. So, you cannot do only without grasping. You have emphasized on bad experiences, that's why you find there is a problem in your mind, not in your mind, not in your family yet. But the problem which is attached to a bad view or bad experience is happening in your mind. If you cannot detach from your attachment to a bad view or experience, you are sure to be in trouble in your family for sure.

The cause is attaching to a bad view of others and bad experience of yourself, that will be the cause of problems in your family. That's why you should try to detach from bad view and experience from your mind. You should emphasize more and more good deeds with mindfulness and detachment. You can also go to your job with mindfulness and detachment.

Only practicing mindfulness and detachment can reduce your attachment to bad view and experience, for sure. Only mindfulness and detachment from your bad view and experience will solve the problem. Now you are getting older and older, not much hope for the best, for yourself and for your family, but you can detach. If you stay young and healthy, you can rely on yourself. But in the present situation, you

cannot rely on yourself, you should detach from yourself and from your attachment, from your bad experience.

If you are emphasizing on mindfulness and detachment, the problems in your mind will be less and less. In this way, you don't need to worry about your job. Even if you lose your job,, you can endure, and you can survive one way or another for sure. If there is the cause or action, there will be an effect or reaction. If there is no cause or action, there will be no consequence or reaction for sure. You cannot find the real cause of your body and mind problems. Only when you practice mindfulness and detachment more and more, will you understand your weakness or mistakes in your mind by yourself. In this way, the problems will be less and less.

We are monks, we are only doing good deeds, we are not doing business. We are doing only for good deeds or merits. We are not doing for money or position. We don't need money for ourselves, but we need money or donations for meditation centers, for Dhamma hospital, for rescue centers, for animal shelters. We need many donations for the others, for all, not for us. But we don't need to work for money. We just need to continue doing good deeds more and more, in this way, we can receive donations more and more. We can extend the meditation center or Dhamma hospital or rescue center more and more.

Having no income, no job for earning is not very important. If we are fortunate enough, we can survive by ourselves. I can do good deeds more and more continuously without working for money, without doing business. I can give shelter not only for the monks and nuns, but also for the lay people in society. This is the power of doing good deeds and mindfulness and detachment.

Câu hỏi 102:

Đây là lần đầu tiên con thực tập thiền và con có những trải nghiệm sau: trong lúc thiền, những ý nghĩ cứ tràn ngập trong đầu. Có

rất nhiều ý nghĩ và dòng suy nghĩ cứ đến rồi đi. Và con cũng tự hỏi mình những điều như chúng sẽ đến và chúng sẽ đi, và con không cần phải bám víu hay xua đuổi những suy nghĩ đó đi nhưng những suy nghĩ đó vẫn tràn ngập và đôi khi con choáng ngợp đến mức phải mở mắt ra. Và gần đây, khi đang ngủ, con có rất nhiều giấc mơ. Xin ngài cho con lời khuyên ạ!

Trả lời:

Bạn cần có nhiều kinh nghiệm hơn về những suy nghĩ, thứ mà bạn không thể kiểm soát để dừng lại. Tu tập thiền là cố gắng biết sự thật về nhân quả của tâm hay bản chất vô thường luôn mới. Nhờ chánh niệm, hay sự hay biết trên thân và tâm, việc chúng ta mong muốn biết được những suy nghĩ hay tư tưởng nào đó là do sự dính mắc của chúng ta gây ra. Chúng ta nên hiểu biết nhiều hơn nữa về việc tạo tác của sự vô minh và dính mắc. Chúng ta nên xả ly khỏi chính mình và những người khác nhiều hơn. Nếu có ai đó đang suy nghĩ thì chúng ta dễ dàng ngừng những suy nghĩ, nhưng suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, không có ai hoặc không có gì đang suy nghĩ. Suy nghĩ là do vô minh và dính mắc gây ra, cho nên chúng ta không thể dừng lại, chúng ta khó có thể ngừng suy nghĩ hoặc bắt đầu suy nghĩ. Mọi người thường có sự dính mắc vào việc nhận biết hoặc ghi nhớ mọi thứ; bạn ít khi suy nghĩ, bạn có thể chối bỏ việc suy nghĩ, bạn có thể dính mắc vào việc nhận biết hay ghi nhớ mọi sự vật và mọi người, đây cũng là vòng nhân quả có tính chất vô thường.

Không ai đang nhận biết và suy nghĩ; nếu có nguyên nhân thì sẽ có kết quả. Đây là sự hiểu biết đúng đắn về suy nghĩ và sự xuất hiện của suy nghĩ trong việc hành thiền. Nhưng chúng ta nên hiểu rằng không có gì là thường hằng, nên suy nghĩ hay tư tưởng là vô thường, chúng ta nên kiên nhẫn quan sát, càng ngày càng ít nói hay suy nghĩ, nếu có vọng niệm thì chắc chắn vọng niệm sẽ hết.

Chúng ta cần quan sát những suy nghĩ của chúng ta. Tự nó sinh ra và biến mất, tự nó bắt đầu và kết thúc. Nếu chúng ta có thể quan sát như vậy thì những suy nghĩ hay tư tưởng không còn là vấn đề nữa. Chúng ta nên cố gắng sử dụng suy nghĩ của mình với chánh niệm và xả ly.

Giấc mơ cũng được tạo ra bởi vô minh và tham ái. Đó là lý do tại sao chúng ta khó có thể dừng việc mơ khi chìm vào giấc ngủ. Chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi giấc mơ. Chúng ta nên quan sát để biết sự thật của giấc mộng. Những giấc mơ của chúng ta đang thể hiện sự dính mắc hiện tại của tâm trí. Nếu chúng ta có thể xả ly, nó sẽ dừng lại và một giấc mơ khác sẽ xuất hiện. Nếu chúng ta không thể dừng lại, nó sẽ tiếp tục lặp đi lặp lại.

Nếu có giấc mơ thì cũng sẽ không có giấc mơ. Vô minh và dính mắc tạo nên giấc mơ khi chúng ta đang ngủ. Chánh niệm và xả ly khỏi giấc mơ có thể chấm dứt giấc mơ khi chúng ta đang ngủ. Vì thế hãy tiếp tục thực hành bằng cách làm nhiều việc thiện pháp hơn nữa. Bạn nên học không chỉ từ kinh nghiệm của mình mà còn từ kinh nghiệm của các thiền sinh và thiền sư khác. Bằng cách này bạn có thể phát triển hơn nữa.

Question 102:

This is the first time I practice meditation and I have experiences like my thoughts overflowing during my meditation, there are a lot of thoughts and stream of thoughts keep coming and going and I also asked myself things like they will come and they will go and I don't have to attached or chase those thoughts away but the thoughts still overflow and sometimes I'm so overwhelmed that I have to open my eyes. And recently, while sleeping, I have a lot of dreams. So, I would like to ask your advice on that.

Answer:

You need to have more and more experience about thoughts you cannot control to stop. Practicing meditation is trying to know the truth of cause and effect of a mind or ever-new impermanent nature. Because of mindfulness of ourselves or our body or mind, we aim to know there are thoughts which are caused by our attachment. We should know more and more about the creation of ignorance and attachment. We can detach more from ourselves and others. If we are someone who is thinking, we are easy to stop thinking but thinking is thinking only, no one or nothing is thinking. Thinking is caused by ignorance and attachment, that's why

we cannot stop, it is difficult to stop thinking or start thinking. Some people attach to recognizing or remembering everything, everyone; you rarely think, you may be rejecting thinking, you may be attaching to recognizing or remembering everything and everyone, this is also a cause and effect cycle of impermanent nature.

No one is recognizing and thinking; if there is the cause, there will be an effect. This is the right understanding about thinking and appearing thoughts in practicing meditation. But we should understand that nothing is permanent, so thinking or thoughts is impermanent, we should observe patiently, there is less and less talk or thinking, if there are thoughts there will be the end of the thoughts for sure.

We need to observe our thoughts appearing and disappearing by itself, beginning and ending by itself. If we can observe like this, thoughts are not the problem. We should try to use our thoughts with mindfulness and detachment. Dreaming is also created by ignorance and attachment. That's why it is difficult to stop dreaming when we fall asleep. We should try to detach from dreaming. We should observe to know the truth of dreaming. Our dreams are showing the present attachment of the mind. If we can detach, it will stop and another dream will appear. If we cannot stop, it will continue again and again. If there is dreaming, there will be no dreaming also. Ignorance and attachment create dreaming when we are sleeping. Mindfulness and detachment from dreaming can stop dreaming when we are sleeping. So, continue your practice by doing more and more good deeds. You should learn not only from your experience but also from the experience of the other meditators and meditation teachers. In this way you can develop more and more.

Câu hỏi 103:

Con xin chia sẻ về trải nghiệm của mình. Cơ hội để con biết về Phật giáo là khi con trải qua một nỗi đau trong cuộc đời. Vào thời điểm đó, cuộc sống của con sụp đổ và con đau đớn như đã chết và giống như một thể xác không có gì bên trong. Vì vậy, khi con nghe bài pháp thoại về

nhân quả, con nhận ra điều gì đó và bắt đầu tìm hiểu thêm về Phật giáo. Sau đó, con trải qua quá trình học Phật Pháp từ Phật giáo Đại thừa. Và cho đến nay, con thực hành niệm Phật và tên của Phật theo Đại thừa. Và con thực hành một cách nghiêm túc và mãnh liệt đến mức đôi khi trong tâm trí con, tên của Phật tự động thay đổi.

Và con đã quyết tâm mạnh mẽ dành ba năm cuộc đời mình cho đến nay chỉ để niệm Phật. Ban đầu, con chỉ sử dụng nó như một cách để trốn tránh nỗi đau lớn mà con không thể đối mặt vào thời điểm đó. Nhưng sau một thời gian thực hành niệm Phật liên tục như vậy, con cảm thấy tâm trí mình mạnh mẽ hơn. Và điều đó khiến con có thêm nỗ lực và quyết tâm để tiếp tục thực hành. Con có thể ngồi thiền ban đầu khoảng 30 phút rồi tăng lên 1, 2, 3, 4 và thậm chí 5 giờ cho một phiên. Và đôi khi con có thể cảm nhận cơ thể mình gần như biến mất và điều đó khiến con hơi sợ.

Vì vậy, sau trải nghiệm đó, con muốn ngừng niệm Phật. Và sau ba năm niệm Phật như vậy, con tự hỏi liệu con có đạt được điều gì không. Và cũng khi suy ngẫm về nó, con nhận ra rằng nỗi đau, sự đau khổ của con ban đầu trước khi biết về Phật giáo giống như một nỗi đau lớn khiến con khóc rất nhiều. Nhưng sau đó, nỗi đau dần giảm bớt và dần trở thành một người bạn và sau đó là một thành viên trong gia đình và thậm chí là một Bồ Tát. Và con cũng cảm nhận được lòng từ bi và sức chịu đựng của mình tăng lên rất nhiều và con không có bất kỳ mong muốn nào vào thời điểm đó.

Nhưng sau trải nghiệm đó, con dừng việc thực hành lại một thời gian vì con phải quay lại làm việc để kiếm sống. Và mới đây con bắt đầu thực hành thiền định lại và nhờ cơ hội biết đến Ngài, con bắt đầu thực hành thiền định lại trong khóa tu thiền này. Nhưng khó khăn của con trong khóa tu này là con gặp khó khăn lớn trong việc duy trì chánh niệm và tập trung vào một đối tượng duy nhất. Nhưng con nhớ đến lời dạy của Ngài về sự xả ly nên con nhận ra rằng đó là bởi vì con dính mắc vào nhiều đối tượng như: việc niệm Phật, việc quan sát hơi thở hoặc tư thế. Vì vậy, nhờ Ngài, con nhận ra điều đó và ngừng dính mắc vào những đối tượng đó. Và con có thể gọi nó bằng nhiều tên, nhưng nó giống như một người bạn. Và đôi khi nó xuất hiện và đôi khi nó biến mất. Nhưng con không chắc con

có dính mắc vào người bạn đó không. Vì vậy, con muốn Ngài cho con một số lời khuyên, con nên thực hành bước tiếp theo như thế nào?

Trả lời:

Là một thiền sinh thì chúng ta cần phải thực tế, không nên chỉ quá lý thuyết. Nếu chúng ta chỉ theo lý thuyết thôi thì chúng ta có thể biết rất nhiều về giáo huấn của Đức Phật nhưng việc có nhiều hiểu biết như vậy thì không giúp chúng ta hành thiền tốt hơn mà chúng ta thâm chí gặp nhiều khó khăn trong việc làm thiện pháp tương ứng với hiểu biết của mình. Nếu chúng ta thực hành làm thiện pháp và hành thiền thì có thể chúng ta không biết nhiều về lý thuyết về Phật, Pháp, Tăng. Nhưng mà chúng ta có thể biết được nhiều cách khác nhau để làm thiện pháp. Chúng ta có thể sẽ không biết nhiều, không thiện xảo về những giáo huấn của Đức Phật một cách lý thuyết nhưng mà chúng ta sẽ biết những phương pháp cụ thể và thực tế để hành thiện pháp và hành thiền. Có công mài sắt, có ngày nên kim.

Nếu chúng ta tiếp tục học hỏi nhiều về giáo huấn của Đức Phật thì kiến thức của chúng ta về lời dạy của Ngài về Phật, Pháp, Tăng sẽ trở nên ngày một hoàn thiện hơn. Nếu chúng ta làm thiện pháp và hành thiền lại mỗi giây phút của khoảnh khắc hiện tại thì chúng ta sẽ ngày một giỏi hơn trong việc làm thiện pháp một cách thực tế. Khi mà chúng ta làm thiện pháp thì chúng ta nên chú trọng nhiều hơn đến những gì mình có thể làm, hơn là những gì mình muốn làm.

Làm những thiện pháp mà chúng ta có thể làm ở khoảnh khắc hiện tại chính là làm thiện pháp tương ứng và hài hòa với thời gian, không gian và tình huống thực tế. Còn nếu làm thiện pháp mà chỉ làm những điều chúng ta muốn làm mà không làm những điều chúng ta không muốn làm thì đó là đang làm thiện pháp trong sự vô minh và dính mắc của chính mình. Nhất là khi chúng ta thực hành chánh niệm và xả ly thì chúng ta lại càng cần phải xả ly khỏi chính mình.

Chúng ta không nên quá chú trọng vào bản thân mình. Chúng ta nên chú trọng vào tâm của mình ở khoảnh khắc hiện tại, đó mới chính là người đang hành thiền đích thực. Nếu chúng ta chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại thì việc chánh niệm và xả ly ở mỗi khoảnh khắc hiện tại sẽ trở

nên dễ dàng hơn. Cả việc muốn và không muốn làm thiện pháp hay muốn và không muốn hành thiền thì chúng ta phải sử dụng cả hai điều đó trong khi làm thiện pháp và hành thiền. Chúng ta không nên tuân theo ý muốn của mình. Muốn làm thiện pháp hay không muốn làm thiện pháp, muốn hành thiền hay không muốn hành thiền? Chúng ta không nên tuân theo ý muốn đó. Vì chúng ta làm thiện pháp và hành thiền thì chúng ta cần phải xả ly khỏi cả việc muốn hay không mong muốn.

Trong tâm, chúng ta nên hiểu rằng không có gì là vĩnh cửu, không có gì là mãi mãi. Vì vậy, cả việc muốn hay không muốn trong tâm khi làm thiện pháp hay hành thiền thì cũng chỉ là tạm thời thôi. Chúng ta cần phải có khả năng sử dụng cả 2 trạng thái đối cực này của tâm để tiếp tục làm hết thiện pháp này đến thiện pháp khác. Khi chúng ta làm thiện pháp, chúng ta nên ngừng suy nghĩ về chính mình. Chúng ta đã quen với việc chỉ nghĩ cho bản thân mình, chỉ nghĩ về mình mà thôi. Vì vậy, khi chúng ta làm thiện pháp thì chúng ta nên xả ly khỏi những suy nghĩ về cá nhân, về bản thân chúng ta. Việc xả ly khỏi góc nhìn của cá nhân, của bản thân thì cũng chỉ để sử dụng với chánh niệm và xả ly.

Nếu chúng ta chỉ sử dụng với chánh niệm và xả ly là chúng ta đang làm việc đúng đắn, còn nếu chúng ta sử dụng với vô minh và dính mắc và chúng ta đang làm việc sai lầm. Giờ đây chúng ta đang sử dụng cuộc đời của mình hay thân tâm của mình và chúng ta cũng đang sử dụng những giáo huấn của Phật, Pháp, Tăng và những tiện ích tại trung tâm thiền này cũng như tại khóa thiền này thì đối tượng chúng ta sử dụng là không quan trọng. Mà quan trọng là chúng ta chỉ nên sử dụng những đối tượng để hành thiền với sự xả ly, đây mới là điều quan trọng.

Chúng ta có thể yêu quý bản thân mình và yêu quý mọi người nhưng chúng ta không nên bám chấp vào việc yêu quý này. Không nên bám chấp vào việc yêu quý bản thân hay mọi người. Yêu quý bằng tâm dính mắc là sai lầm còn yêu quý chỉ đơn thuần với tâm xả ly là đúng đắn. Nếu chúng ta không thể ngừng việc yêu quý hay không yêu quý thì chúng ta nên yêu quý và ghét bỏ với sự xả ly khỏi việc dính mắc vào yêu quý và ghét bỏ.

Ở mỗi khoảnh khắc hiện tại trong tâm thì chúng ta cần phải chánh

niệm vào sự vô minh và dính mắc của tâm chúng ta trong khoảnh khắc hiện tại. Việc chánh niệm trên sự vô minh và dính mắc của chính mình là điều nên làm. Nó có thể giúp chúng ta xả ly khỏi cái tâm ở hiện tại và xả ly khỏi những hiện tượng hữu hình cũng như vô hình. Thực sự thì việc thực hành chánh niệm và xả ly là rất khó, nhưng nó sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta có thể học hỏi từ việc chia sẻ với Thiền Sư và chia sẻ với mọi người. Nhưng sẽ không dễ để có thể chia sẻ sự thật về chánh niệm và xả ly, nhưng đó là bởi vì nhờ nỗ lực của bạn. Nhờ nỗ lực hành thiện pháp của bạn và nỗ lực hướng đến Phật, Pháp, Tăng - Tam Bảo mà bạn đã có thể làm thiện pháp tại đây. Bạn đã duyên để làm thiện pháp tại đây, trung tâm thiền Phước Sơn và cũng nhờ những thực hành nghiêm túc và tinh tấn của bạn mà tôi mới tôi mới có thể trả lời câu hỏi cho bạn nhiều nhất có thể.

Question 103:

Dear Sayadaw, my chance to come to know about Buddhism is when I experienced a trauma in my life. At that time, all of my life collapsed and I was as painful as dead. And just like a body without anything in it, I was already dead inside. So, when I listened to Dhamma talk about the cause and effect, I realized something and started to learn more about Buddhism. And after that, I went through a process of learning Buddhism from Mahayana Buddhism. Until now, I have practiced chanting Mahayana mantras and Buddha's names. I practiced so seriously and intensely that sometimes in my mind the Buddha's name automatically changed itself.

I made a strong determination to spend three years of my life until now just chanting Buddha's names. At first, I just used it as an escape to release my great pain which I couldn't deal with at that time. But after a time of practicing chanting continuously like that, I feel that my mind is stronger. It makes me have more effort and determination to continue to keep practicing. I can sit for at first about 30 minutes then increase to 1, 2, 3, 4, and even 5 hours for a session. And sometimes I can feel my body almost disappear and it makes me a little bit scared. So, after that experience, I want to stop chanting.

After three years of chanting like that, I wonder whether I gained

anything. And also when I reflect on it, I realize that the pain, my suffering at first before I knew about Buddhism, is like a great pain that makes me cry a lot. But after that, the pain gradually decreases and gradually becomes a friend, then a family member, and even a Bodhisattva. I can also feel that my compassion and endurance increase a lot and I have no desire at that time. But after this experience, I stop for some time, and I have to come back to work to earn a living.

Just recently, I have started practicing meditation again and by the chance to know you, I started practicing meditation again in this meditation retreat. But my difficulty in this retreat is that I have great difficulty maintaining mindfulness and focusing on a single object. But I remember your teaching of detachment, so I realize that it's because I am attached to many objects like I am attached to chanting Buddha's name, I am attached to observing breath or positions. So, thanks to you, I realized that and stopped my attachment to those objects. And I can call it by a lot of names, but it's like a friend. And sometimes it appears and sometimes it disappears. But I'm not sure that I'm attached to that friend too. So, I would like you to give some advice for me, how should I practice for the next step?

Answer:

As a meditator, we should be practical rather than theoretical. If we are theoretical, we will know the teachings of Buddha, we will know the method, we will have much knowledge about Buddha, Dhamma and Sangha; but it is difficult to do good deeds as much as we know in our life. If we are practical in doing good deeds and practicing meditation, we will not have much knowledge about Buddha, Dhamma and Sangha, we will not know all the methods of doing good deeds, we will be not much skillful in Buddhist literature, but we will be skillful in doing good deeds and practicing meditation.

Practice makes perfect. If we study Buddhist literature, our knowledge about Buddhist literature or Buddha, Dhamma and Sangha will be more and more perfect. If we are doing good deeds and practicing

meditation at every present moment, we will be skillful in doing good deeds practically. When we are doing good deeds, we should emphasize to do what we are able to do, better than what we want to do.

Doing good deeds that we are able to do at the present moment is doing good deeds to be in harmony with time, place, person and situation. Doing good deeds that we want to do and not doing good deeds that we do not want to do is doing good deeds with our own attachment and ignorance. Especially in practicing mindfulness and detachment, we should detach from ourselves.

We should not emphasize ourselves. We should emphasize the present moment mind which is a real meditator. The present moment mind should be busy with mindfulness and detachment at every present moment. Both wanting and not wanting to do good deeds or practicing meditation must be used in doing good deeds and practicing meditation. We should not obey our not wanting to do good deeds or practicing meditation. When we are doing good deeds and practicing meditation, we need to detach from wanting and not wanting, desire of the mind. We should understand that nothing is permanent. So, both wanting and not wanting mind of doing good deeds or practicing meditation are just temporary. We must be able to use both of opposite minds to continue doing good deeds one after another.

When we are doing good deeds, we should stop thinking about ourselves. We are able to think about ourselves, that's why we should detach from thinking about ourselves. We should not see from the side of ourselves. This is also detachment from seeing from our own side. Using only with detachment is right. Using with attachment is wrong. Now we all are using our life or our body and mind. We are also using Buddha, Dhamma and Sangha, and meditation teacher, meditators, meditation retreat and meditation center also. What object we are using is not very important. To be using only with detachment is important.

We can love ourselves and others, but we should not attach to loving ourselves and others. Loving with attachment is wrong. Loving only with

detachment is right. If we cannot stop loving or not loving, loving or hating, we should love and hate with detachment from loving and hating. At every present moment, we need to be mindful of the ignorance and attachment of the present moment mind. Mindfulness on ignorance and attachment is what we should do. It can detach our present mind from all living beings and non-living beings.

In fact, to know and read practice meditation of mindfulness and detachment is really difficult. It will be easy if we copy the teaching and sharing of the other, but it is not easy to share the truth of meditation of mindfulness and detachment as it really is. Because of your effort of doing good deeds concerning Buddha, Dhamma and Sangha, you are able to do good deeds with us here in Phuoc Son Monastery. Because of your serious practice. I'm also able to answer your question as much as I can.

Câu hỏi 104:

Con xin chia sẻ những ấn tượng và sự truyền cảm hứng mà Ngài đã mang lại để giúp con thực hành thiền tinh tấn và hiệu quả hơn. Khi con lần đầu tiên gặp Ngài trong hội trường thiền này, con đã ngạc nhiên khi Ngài không dạy ngay, không nói ngay. Trong một khoảng thời gian, thực sự rất dài, Ngài chỉ yên lặng và không chuyển động.

Tính cách của con thực sự là rất nhiều giận dữ, sân giận, khó chịu và con cũng có một tâm trí gấp gáp, vội vàng, dường như luôn thúc giục mọi người làm việc nhanh hơn. Con muốn mọi người làm việc nhanh hơn nên khi con thấy Ngài làm việc chậm rãi và chờ đợi một thời gian dài trước khi Ngài bắt đầu nói, con đã rất ngạc nhiên. Nhưng sau đó con nhận ra đó là vì sự vô minh của con. Và cũng vậy, mọi người khác mà con muốn họ làm nhanh hơn cũng là vì sự vô minh của chính mình.

Và con nhận ra thời gian im lặng của Ngài là để mọi người chánh niệm và xả ly, và bản thân nó là một bài học. Vì vậy, con nhận ra Phật Pháp là để thực hành. Nếu chúng ta chỉ nghe giảng dạy của Ngài mà

không thực hành, thì sẽ khó có kết quả. Vì vậy, con phải dựa vào Tăng Đoàn với nhiều hiểu biết sâu sắc về Phật Pháp, về thực hành đúng đắn, và sau đó người đó có thể hướng dẫn mọi người thực hành đúng đắn của Phật. Vì vậy, con rất hạnh phúc khi có cơ hội gặp gỡ và học hỏi từ Ngài. Và sau khi đọc về tiểu sử và nguyện vọng của Ngài, con có động lực lớn hơn để thực hành và theo dõi những lời giảng dạy của Ngài. Con nhận ra sự vô minh, sự giận dữ, sự gấp gáp, tâm trí khẩn cấp của mình trong việc thực hành chánh niệm và xả ly. Chỉ bằng cách thực hành chánh niệm và xả ly, con mới có thể xả ly khỏi những trạng thái tâm trí đó. Và con cố gắng thực hành để có thể xả ly khỏi tâm trí và cả sự thích và không thích của mình nữa.

Một ấn tượng khác là lời giảng dạy của Ngài về chánh niệm và xả ly cũng giúp con xả ly khỏi nỗi đau của mình. Vì vậy, con cố gắng vượt qua nó bằng cách thực hành nhiều hơn nữa. Nhưng sau đó con nhận ra mình dính mắc vào việc thực hành, vào trải nghiệm trong thiền. Một ngày, việc thực hành thiền của con rất tốt và ngày khác thì không tốt như vậy. Và con dính mắc vào trải nghiệm tốt đẹp, vì vậy, con muốn có nhiều trải nghiệm như vậy hơn. Vì vậy, bất cứ khi nào không có trải nghiệm như vậy trong thiền, tâm trí con trở nên giận dữ. Và sự giận dữ làm dấy lên nhiều cảm xúc tiêu cực trong con. Và con nhận ra đó là vì sự dính mắc của mình vào trải nghiệm, sự dính mắc vào kỳ vọng có nhiều kết quả hơn trong thiền, và cũng là sự dính mắc vào nỗi đau thể xác của mình. Đó là vì con không biết cách xả ly với chánh niệm và xả ly.

Sau đó con cố gắng quan sát vào tâm trí và cơ thể của mình. Con quan sát suy nghĩ, cảm xúc của mình, và con quan sát các cảm giác trên cơ thể mình. Nếu có cảm xúc tiêu cực trong tâm trí, con cố gắng nghĩ về giảng dạy của Ngài về vô thường. Và con nhận ra rằng những cảm xúc tiêu cực đó cũng là vô thường. Và một trải nghiệm tốt cũng vô thường. Chẳng hạn, giống như hệ thống âm thanh ở đây trong hội trường thiền, có ngày tốt và ngày khác không tốt.

Tương tự, mọi thứ trong tâm trí và cơ thể của con cũng vô thường. Và đó là vì sự mong muốn, kỳ vọng của bản thân, vì con muốn mình như thế này hoặc như thế kia. Vì vậy, sự giận dữ và tham lam nảy sinh trong

tâm trí con. Và càng nhiều sự giận dữ và tham lam nảy sinh trong tâm trí con, con càng dính mắc và ngược lại. Vì vậy, con cố gắng quan sát nguyên nhân và kết quả của nó. Nhận ra rằng không có ai là tham lam hay giận dữ, chỉ có nguyên nhân và kết quả. Vì vậy, con chỉ cố gắng trải nghiệm và sau đó xả ly khỏi trải nghiệm đó.

Con biết đôi khi việc thực hành khó khăn, nhưng con cố gắng vượt qua và từ từ xả ly khỏi nỗi đau. Bằng cách thực hành như vậy, bây giờ con ít căng thẳng và ít giận dữ hơn. Và tâm trí vội vàng không còn xuất hiện thường xuyên nữa. Đôi khi con cảm thấy bình yên khi trải nghiệm điều này và điều kia với một tâm trí chánh niệm và xả ly. Và con nghĩ rằng nếu sau này con tham gia bất kỳ khóa tu thiền nào khác hoặc bất kỳ phương pháp thực hành nào khác, con cũng có thể áp dụng nguyên tắc chánh niệm và xả ly như thế này. Và chắc chắn sẽ có một tâm trí chánh niệm hơn, bình yên hơn.

Đây cũng là lần đầu tiên con chia sẻ về việc cúng dường. Là một người cư sĩ tại gia, con cũng có những lần cúng dường và giữ năm giới. Và con nhận ra không chỉ giữ giới, mà việc cúng dường và thực hành thiền có nhiều ý nghĩa giúp làm sạch tâm trí của mình. Vì vậy, nó cũng giúp gia tăng việc cúng dường và giữ giới sạch hơn. Vậy thực ra con nhận ra rằng thực hành thiền rất hữu ích và mạnh mẽ để làm những việc thiện lành và giữ giới. Vì vậy, chúng ta nên kết hợp cả việc thực hành thiền với việc làm việc thiện và giữ giới.

Con hiểu rằng nếu chúng ta có thể truyền bá giáo lý này và giúp mọi người hiểu được sức mạnh và tầm quan trọng của việc thực hành thiền, đó là một trong những việc thiện lành tốt nhất mà chúng ta có thể làm. Vì vậy, chúng ta nên chia sẻ điều này cho càng nhiều người càng tốt.

Và bây giờ con xin có 2 câu hỏi.

Câu hỏi thứ 1: Có phải chúng ta có hai tầng chánh niệm? Giống như chúng ta có hai tâm, một tâm quan sát xem chúng ta có chánh niệm hay không và tâm kia quan sát những gì đang xảy ra trong thân và tâm của chúng ta.

Câu hỏi thứ 2: Ngài giảng cho chúng con: Cái cái thế gian này là luân hồi. Thế gian này là nhân quả và không có cái ngã. Nhưng sự thật mà tâm tạo thì cho rằng có một cái ngã đang điều khiển cái tâm thân này. Theo truyền thống thì chúng ta hay nói: Tâm tôi suy nghĩ như thế này, thân tôi nó đau như vầy, tôi hành động như thế này. Nhưng thật ra chúng ta đâu có biết tâm mình, nó sắp suy nghĩ cái gì? Nó sắp có những cái lời gì nói ra? Và thân này nó đau mà mình kêu nó dừng lại, nó cũng chẳng có dừng, nó muốn đau lúc nào mà nó đau. Nên khi Ngài giảng là "cái tâm hiện tại", mình sử dụng tâm và thân trong khoảnh khắc hiện tại để hành thiền theo phương pháp đúng đắn, chánh niệm và xả ly. Thiền Sư dạy: Chúng ta không cần thay đổi cái tâm này bởi vì cái tâm này, dù là vô minh và dính mắc, không thể thay đổi được mà hãy thay đổi sự điều khiển. Thay vì điều khiển cái tâm bằng vô minh và dính mắc thì thay đổi bằng sự chánh niệm và xả ly. Thì những điều này con chưa được thấu hiểu rõ. Con kính thưa Thiền Sư hoan hỷ giải thích thêm cho con để con hiểu đúng chánh pháp. Con xin biết ơn Thiền Sư và tất cả Tăng Ni và các thiền sinh đã lắng nghe. Con xin cám ơn.

Trả lời:

Câu trả lời của câu hỏi thứ 1:

Chúng ta rất khó biết sự thật mà không có sự giúp đỡ của Phật, Pháp, Tăng. Vậy nên, chúng ta cần phải nương tựa vào Phật, Pháp, và Tăng. Và chúng ta cần phải chấp nhận giáo huấn của Đức Phật và xả ly khỏi những hiểu biết sai lầm về chúng sinh và về tất cả những chúng sinh hữu tình. Giờ đây, cô không thể xả ly khỏi những hiểu biết của mình về chúng sinh, về vô minh và dính mắc.

Là một con người, thì chúng ta được quyền lựa chọn tin tưởng vào tôn giáo này hay tôn giáo kia. Chúng ta có thể tin tưởng hay nghĩ rằng mình muốn tin tưởng vào cái này hay cái kia? Nhưng chúng ta rất khó biết được sự thật bằng chính mình.

Sự thật chính là bản chất vô thường luôn mới. Chúng ta phải sử dụng sự thật này bởi vì vô minh và dính mắc của chính mình mà chúng ta không biết sự thật về bản chất vô thường luôn mới này. Vì thế, chúng ta hiểu lầm chính mình là một chúng sinh, chúng ta hiểu lầm mình là con người, là nam hay nữ, vân vân.

Chúng ta cần phải xả ly khỏi những gì chúng ta hiểu sai và chúng ta nên chấp nhận những gì chúng ta cần phải hiểu đúng.

Mỗi khoảnh khắc chúng ta đều sống với cái tâm ở hiện tại. Mỗi khoảnh khắc chúng ta đều chỉ sống với một tâm duy nhất ở mỗi khoảnh khắc hiện tại. Không ai có thể sống với hai tâm cùng một lúc. Ở khoảnh khắc hiện tại tâm chỉ là bản chất vô thường. Chính vô minh và dính mắc khiến chúng ta không thể thấy ra sự thật này. Chỉ khi có chánh niệm và xả ly thì chúng ta mới nhận ra được sự thật.

Đối với Đức Phật, chúng ta cần phải áp dụng điều này vào cuộc sống của chính mình ngày một nhiều hơn, nhờ đó mà chúng ta sẽ dễ dàng nhìn ra sự thật, nhìn ra giáo huấn này và chúng ta có thể thấy được lý thuyết này là đúng hay sai.

Khi tâm trí của chúng ta chú tâm vào một đối tượng một cách liên tục, chúng ta sẽ chỉ sống với một tâm thức ở khoảnh khắc hiện tại. Hết cái tâm vào khoảnh khắc hiện tại này đến cái tâm khác sẽ sinh khởi và chỉ có một tâm duy nhất ở mỗi khoảnh khắc mà thôi. Chúng ta nên quan sát tâm thức của chúng ta và cố gắng giữ chánh niệm. Khi quan sát, chúng ta nên xả ly khỏi những dính mắc vào các đối tượng khác của tâm như việc quan sát, suy nghĩ, mơ tưởng hay mộng tưởng, vân vân.

Chúng ta càng có thể chánh niệm trên tâm ở khoảnh khắc hiện tại thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những đối tượng khác của tâm. Nếu chúng ta có thể thực hành với hiểu biết đúng đắn này thì chúng ta sẽ có thể xả ly khỏi những hiểu biết sai lầm và nhờ đó chúng ta sẽ có cái nhìn đúng đắn hơn.

Câu trả lời của câu hỏi thứ 2:

Do vô minh và dính mắc, cho nên chúng ta đã hiểu lầm thân và tâm này là của chính mình, là sở hữu tài sản của mình, là cuộc đời của mình. Nếu chúng ta cứ nắm bắt và dính mắc vào tư tưởng này thì chúng ta sẽ không bao giờ thoát khỏi vòng luân hồi bất tận và chúng ta sẽ mãi mãi phải trải qua trạng thái già yếu bệnh tật, chết chóc và tái sinh.

Để có thể xả ly khỏi những vô minh và những dính mắc của chính

mình thì chúng ta cần phải tiếp nhận giáo huấn từ Đức Phật. Nhờ việc học hỏi và thực hành những lời dạy của Đức Phật mà tôi đã có thể hiểu được chân lý về tất cả những chúng sinh vô tình hay hữu tình. Tôi hiểu được rằng tất cả chúng sinh hữu tình hay vô tình đều chỉ có bản chất là vô thường luôn mới. Chúng ta không thực sự là những con người, không thực sự là những chúng sinh hữu tình hay vô tình. Chúng ta thật sự chỉ là bản chất vô thường luôn mới.

Sự khác biệt của một chúng sinh hữu tình và Đức Phật chính là ở nhân tố điều khiển về vô thường luôn mới. Đối với chúng sinh hữu tình thì nhân tố điều khiển chính là vô minh và dính mắc. Còn đối với Đức Phật thì nhân tố điều khiển đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Vì vậy, chúng ta nên thay đổi sự vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly. Nhờ đó mà chúng ta có thể ngày một tiến gần hơn đến việc giống như Đức Phật. Chỉ bằng việc thực hành của chính mình mà chúng ta mới có thể giải thoát cho chính mình và có niềm tin đúng đắn. Chỉ qua việc thực hành mà những điều đúng sai và những suy nghĩ, những lo âu, sợ hãi, thất vọng, chán nản hay là những vấn đề tiêu cực trong tâm khác sẽ dần dần biến mất.

Question 104: I share my impression and motivation that you have brought to help me practice meditation. When I first met you in this meditation hall, I was surprised that you didn't teach right away, you didn't speak right away. But for a long, really long time, you stayed stable and unmoving. My characteristic is really a lot of anger, and I also have an urgent mind who always seems to urge people to do things faster. So, when I saw you doing something slowly and waited a long time before you started speaking, I was surprised. But then I realized that it was because of my ignorance. And also, everyone else I want to do faster is because of my own ignorance. And I realized that your time of silence is for everyone to be mindful and detach, and it is a lesson in itself.

So, I realized that the Buddha's Dhamma is for practicing. If we just listen to your teaching without practicing, then it's difficult to have results. So, I have to rely on the Sangha with a lot of deep understanding of Dhamma, on the true practice, and then they can guide everyone for

true practice of Buddha. So, I'm really happy to have a chance to meet and see you. And after reading about your biography and your wish, I have greater motivation to practice and follow your teaching.

I realized that my ignorance, my anger, my urgency, my emergency mind in practicing mindfulness and detachment. Only by practicing mindfulness and detachment can I detach from those states of mind. And I try to practice so that I can detach from my mind and from my likes and dislikes also. And another impression is that your teaching on mindfulness and detachment also helps me to detach from my pain. And so I try to overcome it by practicing more and more. But then I realized that I'm attached to my practice, to my experience in meditation.

On one day, my meditation practice is very good and on the other day, it's not so good. And I'm attached to the good experience. So, I want to have more experiences like that. So, whenever there's no such experience in meditation, my mind gets angry. And anger raises a lot of negative feelings in my mind. And I realized that it's because of my attachment to the experience, my attachment to the expectation to have more results in meditation, and also the attachment to my physical pain. That's because I don't know how to detach with mindfulness and detachment. But then I try to observe into my mind and body. I observe my thinking, my thoughts, my emotions, and I observe the sensations on my body. If there are negative emotions in my mind, then I try to think about your teaching of impermanence. And I realize that those negative emotions are also impermanent. And a good experience is also impermanent. Just like the sound system here in the meditation hall, one day is good and the other day is not so good.

And similarly, everything in my mind and body is also impermanent. And it is because of my wanting, my expectation of myself, because I want myself to be like this or like that. So, anger and greed arise in my mind. The more anger and greed arise in my mind, the more I am attached and vice versa. So, I try to observe the cause and effect of it naturally to realize that there is no one who is greedy or angry, only the cause and effect. So, I just try to experience and then detach from such experience.

I know sometimes it's difficult for me to practice, but I try to overcome it and detach from the pain, little by little.

By such practice, I am now less stressed and less angry. And the emergency mind doesn't arise so frequently anymore, but I sometimes feel peaceful to experience them with a calm and detached mind. And I think if in the future, I participate in any meditation retreat or any practice, any methods, I can also apply this principle of mindfulness and detachment like this. And it will surely have a mind to be more mindful, more peaceful.

And this also is the first sharing about donation. As a layperson, I also have donations and keep five precepts. And I realize that not only the five precepts, but the donations and practicing meditation has a lot of meaning that helps purify my mind. So, that it also helps to increase the donation and keep the precepts purer. So, actually, I realized that meditation is very helpful and powerful for not only doing good deeds but also keeping precepts. So, we should combine both practicing meditation with doing good deeds and keeping precepts.

I understand that we can spread this teaching and help everyone to understand the power and the importance of practicing meditation, which is one of the best good deeds that we can do. So, we should share this to as many people as possible.

The first question: is it true that we have two layers of mindfulness? Like we have two minds because there should be one mind who observes whether we are mindful or not and the other mind who observes what's happening in our body and mind.

The second question: if this world is an endless life cycle, it's just the cause-and-effect cycle without any self, no self, but the creative truth supposes that there is a self who is controlling this mind. I have a contemplation that we often speak or think that we are doing this or that, but we actually can not control our body, actions, speeches and thoughts. So, in one of your teachings, you said that we should use this present moment of the mind and body to practice mindfulness and detachment. So,

we don't have to change our mind, but we're just changing the controller. We change the controller from ignorance and attachment to detachment and mindfulness. What does that really mean? Can you explain more about that?

Answer:

The answer of the first question:

It is difficult to know the truth about the help of Buddha Dhamma Sangha. That's why we need to rely on Buddha Dhamma Sangha. We need to accept the teachings of Buddha and we need to detach from knowledge of living beings. Now you can not detach from the knowing of living beings or ignorance and attachment. As human beings, we are free.

We believe in every religion or non-religion. We can believe or think what we want to believe. But it is difficult to know the truth by ourselves. The truth is the ever-new impermanent nature, we all are using the same ever-new impermanent nature. Because of ignorance and attachment, we don't know about the ever-new impermanent nature and we misunderstand ourselves as living beings or human beings or men or women.

We need to detach from what we understand, and we should accept what we should understand. We are alive with every present moment of the mind. We are alive with one mind at every present moment. No one can be alive with two minds at every present moment. The mind is just the ever-new impermanent nature. Ignorance and attachment cannot know the truth. Only mindfulness and detachment can know the truth.

The Teachings of Buddha need to apply in our daily life more and more. In this way, it is easy to know if this theory of teaching is right or wrong. Now we should accept we are alive only with one mind at one time or one present moment. That's why when there is an observing mind, whether there is mindfulness and detachment or not, we are alive with the observing mind. When we are mindful of one object continuously, we are alive with one present moment mind of mindfulness after another.

We should not allow observing the mind whether there is mindfulness or not. We should allow the present moment mind to be mindful at every present moment. We should be alive with every present moment mind, which is mindful. We should be alive with every present moment mind of mindfulness.

We should detach from other mental actions of observing, or thinking, or dreaming. The more we are able to be mindful at every present moment, the more we can detach from other mental actions. If we are able to practice with this right understanding, we will be able to detach from wrong understanding. In this way, we can get the right understanding.

The answer of the second question:

Because of ignorance and attachment, we misunderstand the body and mind as our own, our belongings or our own life. If we are grasping and attaching to this idea, we can never be free from the endless life cycle. In order to detach from our own ignorance and attachment, we should accept the teachings of Buddha. Because of learning and practicing the teachings of Buddha, I can understand the truth of all living beings and non-living beings is just the ever-new impermanent nature. We are not really living beings and non -living beings. We really are just the ever-new impermanent nature. The difference between living beings and Buddha is the controller of the ever-new impermanent nature. For normal living beings, the controller is ignorance or delusion and attachment. For Buddha, the controller changes from ignorance and attachment to mindfulness and detachment.

With the belief of Buddha Dhamma Sangha, we should try to change from our own ignorance and attachment to mindfulness and detachment. In this way, we can understand as Buddha wants us to understand. Only by practice, we can be free from the life cycle, only by practice, we can believe without any doubt. Only by practice, our doubt, worry, fear, sorrow, threat, disappointment, all mental problems will disappear naturally.

Chia sẻ và câu hỏi 105: Kính thưa Thiền Sư, kính thưa quý Sư Cô, kính thưa quý vị, con xin được phép chia sẻ về trải nghiệm thiền của bản thân con. Trước đây, con đã tự học và ngồi thiền khá lâu. Con bắt đầu tham gia khóa thiền miên mật 10 ngày của thầy Goenka vào tháng tám và đã đạt được kết quả rất tốt. Ban đầu, con rất tinh tấn, mỗi ngày đều ngồi thiền hai buổi. Tuy nhiên, sau đó, do không giữ được giới và sa đà, mỗi ngày con chỉ còn ngồi thiền một buổi.

Sau đó, con nhận ra rằng môi trường xung quanh rất quan trọng. Con cảm thấy cần phải tham gia các khóa thiền miên mật và tìm cách xả ly khỏi môi trường hiện tại của mình. Khi tham gia khóa thiền này, con cảm nhận được mỗi bước chân và mỗi hơi thở như là một cái mới. Con nhận thức được sự vô thường trong mỗi hơi thở, không có hơi thở nào giống hơi thở nào khác, và nhận ra sự vô ngã: "Hơi thở này cũng không phải của mình".

Khi đi kinh hành, mỗi bước chân con biết rằng chúng luôn thay đổi. Bước chân này không phải là của mình. Và khi tâm trôi đi, con biết rằng đó là việc của tâm, không dính mắc. Con ghi nhận được nhân và quả của những hành động mà mình đã gieo trong tiềm thức từ trước đến nay. Nếu tâm trôi đi, con cũng không còn cảm thấy khó chịu.

Trước kia, con cũng thực hành chánh niệm nhưng luôn bị dính mắc vào suy nghĩ: "Mình phải trải nghiệm một cách thật tốt". Mỗi khi chuẩn bị thực hiện một hành động nào đó, con luôn tự nhủ rằng mình phải chánh niệm, kiên quyết phải chánh niệm, nhưng chỉ được vài giây rồi lại mất. Đôi khi, con cảm thấy khó chịu với điều này.

Mấy ngày gần đây, khi con ngồi thiền và thực hành pháp của Ngài, hiểu được về sự xả ly, con không còn cảm thấy khó chịu với tâm hay suy nghĩ của mình nữa. Mọi thứ trở nên rất đơn giản, nhẹ nhàng và thoải mái. Con bước đi một cách thảnh thơi, làm việc một cách nhẹ nhàng.

Sắp tới, con muốn đi làm thiện pháp, hướng tới thiện pháp không giới hạn. Con cũng có vợ đang ngồi thiền ở đây và một đứa con 4 tuổi chưa đi học. Xin Ngài cho con lời khuyên để con tìm được môi trường phát triển tu tập tốt hơn. Con xin cảm ơn.

Trả lời: Bạn có con trai bạn cần phải xả ly khỏi con trai của mình. Nếu mà bạn không thể xả ly khỏi dính mắc của mình và dính mắc vào con trai, đây mới là vấn đề thực sự.

Người con của bạn không phải là vấn đề, nhưng sự dính mắc của bạn và con của mình mới là vấn đề. Giờ đây bạn đang nói về những sự dính mắc của bản thân. Nếu mà bạn có thể xả ly chắc chắn bạn sẽ không cảm thấy cần thiết để kể về con của mình hay kể về mong muốn tìm được một môi trường tốt hơn. Và chúng ta cần phải xả ly khỏi mọi dính mắc. Nhưng sự thực hành của bạn rất là tốt và bạn nên tiếp tục thực hành. Như thế này, bạn có thể hiểu được về sự vô thường của hơi thở, sự vô thường của những bước chân và sự vô thường của những trải nghiệm của bạn. Tuy nhiên, bạn không thể nào xả ly khỏi con của mình hay xả ly khỏi việc tìm được một môi trường tốt hơn.

Chúng ta không nên chấp chặt hay dính mắc bất kỳ điều gì ở trong tâm trí của mình. Bất kỳ điều gì xuất hiện ở trong tâm đều được tạo ra bởi sự vô minh và dính mắc của bản thân. Nếu chúng ta không thể xả ly với trải nghiệm chắc chắn những sự dính mắc vẫn sẽ còn tồn tại trong tâm mỗi chúng ta.

Và bằng cách này chúng ta sẽ tìm hay nghĩ về những môi trường tốt hơn cho bản thân mình. Nếu mà bạn có thể xả ly khỏi môi trường hiện tại của bản thân, bạn không cần nghĩ về một môi trường tốt hơn nữa. Sự dính mắc của bạn và con của mình đã khiến bạn phải suy nghĩ về con của mình. Nếu mà bạn có thể xả ly bạn không cần nghĩ về con của mình nữa. Chính bởi vì sự dính mắc của bạn mà cả bạn lẫn con của bạn đều không được an toàn. Và chỉ khi nào bạn có sự xả ly con của bạn, lẫn bạn đều mới cảm thấy thực sự an toàn.

Và vấn đề thực sự là gỡ bỏ sự dính mắc giữa bạn và con của mình. Đồng thời bản chất vô thường cũng chính là tất cả mọi người và tất cả mọi thứ. Chúng ta càng thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn, chúng ta càng có thể trải nghiệm bản chất vô thường luôn mới. Bằng cách này chúng ta ngày càng rõ ràng hơn về việc không phải cái gì cả, không phải ai cả, không phải tôi, không phải bạn, không phải của tôi, không phải của

bạn. Mà chỉ là vòng luân hồi của nhân và quả, của bản chất vô thường luôn mới mà thôi.

Nếu chúng ta nhìn từ góc độ của một con người, chúng ta có thể chấp nhận những người khác là cùng giống loài như chúng ta. Nhưng chúng ta không thể nào chấp nhận những động vật là tương đồng, là giống với chúng ta.

Tuy nhiên, chúng ta nhìn từ góc độ của vòng luân hồi nhân quả của bản chất vô thường luôn mới vô hạn, chúng sinh hữu tình lẫn chúng sinh vô tình trong vũ trụ vô hạn đều là giống nhau. Và bằng cách này chúng ta có thể thân thiện với bất kỳ ai và bất kỳ điều gì.

Ở trong thuở sơ khai, chúng ta không khác nhau. Chúng ta đều là bản chất vô thường luôn mới. Chính bởi vì sự khác biệt trong vô minh và dính mắc của chúng ta thế nên là cuộc sống của chúng ta mới trở nên khác biệt như là cuộc sống của một người đàn ông, của một người phụ nữ, của một con người hay của một động vật.

Tuy nhiên sự vô minh và dính mắc của chúng ta cũng chính là bản chất vô thường và điều này luôn thay đổi qua thời gian. Chính vì vậy không có ai là vĩnh viễn và không có gì là vĩnh viễn. Chính bởi vì chúng ta có nhiều vô minh mà dính mắc này, chúng ta mới có nhiều kiếp sống. Có những kiếp sống chúng ta có thể là động vật, chúng ta có thể là Chư Thiên hay chúng ta có thể là những chúng sinh vô hình khác. Và trong mỗi một thời điểm chúng ta đều là một con, một thứ hay một chúng sinh khác nhau. Giờ đây chúng ta đang là con người. Tuy nhiên, tại tới một thời điểm khác những chúng sinh khác cũng có thể trở thành một con người trong một thời điểm tương lai. Bởi vì vòng luân hồi vô tận và không có điểm kết thúc. Chính vì vậy, nếu chúng ta chỉ nhìn từ góc độ của một chúng sinh, một chúng sinh có thể trở thành bất kỳ điều gì hay bất kỳ ai. Nhưng chắc chắn một điều rằng trước đây chúng ta chưa bao giờ từng là một bậc giác ngộ, từng là một vị Phật hay từng là một vị A La Hán, chắc chắn là như vậy.

Chính vì vậy, không có gì là kỳ lạ cả và không có ai từng là người lạ đối với chúng ta. Tạo tác thực sự của tất cả các chúng sinh đều là giống

nhau, đều là sự vô minh và dính mắc. Chúng có thể khiến cho các chúng sinh có vô vàn các kiếp sống khác nhau.

Chính vì vậy, bạn nên làm thiện pháp nhiều hơn và nhiều hơn nữa để có thể trau dồi sự xả ly của mình. Với tư cách là một Thiền Sư và với tư cách là một vị tu sĩ, tôi sẵn sàng đấu tranh vì hòa bình, cho đất nước của tôi. Đây là một công việc rất khó khăn, rất nguy hiểm.

Để làm việc cho chính trị là điều rất dễ dàng. Tuy nhiên, để đấu tranh cho hòa bình của đất nước là một điều rất khó khăn. Nhưng vì tôi đã có trải nghiệm làm thiện pháp trong suốt hơn 20 năm nay nên tôi luôn sẵn sàng can đảm làm những biện pháp nguy hiểm nhất. Tôi có thể làm điều này là bởi vì sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Nếu tôi không thể nào xả ly khỏi bản thân mình chắc chắn tôi không thể nào dám làm những điều này.

Để đạt được thành tựu trong điều này hay không thì không phải là điều quan trọng. Và chúng ta luôn phải có khả năng làm những điều mà chúng ta nên làm. Nếu chúng ta có khả năng làm những điều mà chúng ta nên làm chắc chắn chúng ta sẽ ngày càng tích trữ được nhiều thiện nghiệp hơn. Và tích trữ được nhiều sức mạnh của xả ly hơn nữa.

Trước đây tôi từng có mong muốn giống như bạn, mong muốn có được môi trường tốt đẹp hơn môi trường hiện tại. Tuy nhiên, tôi không thể nào tìm được một môi trường như thế. Tôi đã lựa chọn tiếp tục làm thiện pháp nhiều hơn và nhiều hơn nữa với chánh niệm và xả ly. Và bằng cách này, tôi đã có thể tự tạo ra một môi trường làm thiện pháp cho bản thân mình. Trung tâm thiền Thabarwa được tạo ra bởi chánh niệm và xả ly. Và số lượng trung tâm thiền Thabarwa đang ngày một gia tăng.

Để có thể làm được những điều này, tôi cần duy trì làm thiện pháp từ nơi này sang nơi khác, từ việc này sang việc khác. Và bằng cách này, tôi có thể thành công trong việc tạo ra những trung tâm thiền của mình. Đây cũng chính là những môi trường tốt hơn mà tôi từng tìm kiếm. Nhưng môi trường tốt hơn so với môi trường trong xã hội.

Giờ đây bạn đang thực hành thiền, chính vì vậy, bạn nên tiếp tục

làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Thông qua việc thực hành thiền hay thực hành chánh niệm và xả ly. Bằng cách này, bạn có thể trở thành người mà bạn muốn trở thành và những mong muốn của bạn sẽ đều được đáp ứng thông qua những trải nghiệm của bạn.

Question and sharing 105:

Dear Sayadaw, dear venerable monks and nuns, and all meditators, I would like to take this opportunity to share about my meditation journey. I have been practicing meditation on my own for quite some time before I started participating in a 10-day Vipassana meditation course by Goenka in August, which yielded very positive results. Initially, I was diligent, practicing two sessions every day. However, due to not maintaining precepts and getting distracted, I eventually reduced my practice to one session daily.

Later, I realized the importance of the environment. I felt the need to attend intensive meditation retreats and find ways to detach from the environment I was living in. During this meditation course, I became aware of each step I took. I felt fresh, every breath was new and fresh. Each breath was impermanent, no breath was like another, and I saw the non-self: "This breath is not mine."

While walking in meditation, I knew that each step was always changing. This step was not mine. And when my mind wandered, I knew it was the mind's doing, without attachment. I recognized the cause and effect of actions that I had sown in my subconscious until now. If my mind wandered, I no longer felt uncomfortable.

Previously, I also practiced mindfulness, but I was always attached to the idea: "I must experience it well." Each time I was about to perform any action, I always reminded myself that I must be mindful, firmly resolved to be mindful. But it would only last a few seconds before drifting away. And sometimes, I would feel uncomfortable again.

In recent days, as I sat in meditation and practiced the teachings, understanding detachment, I no longer felt uncomfortable with my mind

or thoughts. Everything seemed very simple, light, and relaxed. And I also walked, relaxed, and worked in a gentle manner.

Moving forward, I want to engage in meritorious deeds, aiming for unlimited meritorious deeds. I also have a wife who is sitting in meditation here and a 4-year-old child who has not yet started school. I kindly ask for your advice on finding a better environment for further developing my practice. Thank you very much!

Answer:

We need to detach from every attachment. Your practice is really good; you should continue your practice. You can understand the impermanence of your breathing, your step, your experience, but you cannot detach from your child and from a better environment.

We should not accept anything in the mind. Whatever appears in the mind is created by our own ignorance and attachment. If we cannot detach with mindfulness, the attachment will still remain. In this way, you may think of a better environment. If you can detach from the present environment, you don't need to think about the environment. Your own attachment to your child is causing your mind to think of your child. If you can detach, you don't need to think of your child. Because of attachment, you and your child are not safe. Because of detachment, both of you can be safe.

The real problem is the attachment between you and your child. Besides, impermanence is everything, everyone. The more we practice mindfulness and detachment, the more we can experience the impermanent nature. In this way, we will be more and more sure about not something, not someone, no I, no you, not mine, not yours, just the cause-and-effect cycle of ever-new impermanent nature only.

If we see from the side of human beings, we can accept other human beings as the same as us. We cannot accept other animals as the same as us. If we see from the side of the cause-and-effect cycle of impermanent nature, infinite living beings and non-living beings in

the infinite universe are the same. In this way, we can be friendly with anyone, anything. We are originally not much different from each other, the same ever-new impermanent nature. Because of different ignorance and attachment, our different life as a man or woman, human being or animal, becomes different. But our own ignorance and attachment is of impermanent nature. It is changing time after time. That's why no one is permanent, nothing is permanent.

Because of our own various ignorance and attachment, we can have various lives. We can be animals, we can be deva, we can be unseen beings. We can be anything at one time. Now we are human beings, but other beings can be human beings at one time, because samsara is limitless and endless. That's why if we see from the side of living beings, one living being can be anything, anyone. But we are sure we have never been some of the enlightened unseen beings, and we have never been Buddhas, we have never been Arhats for sure. That's why nothing is strange, no one is a stranger.

The real creator of all living beings is the same ignorance and attachment. That's why it can create one living being to be various lives for sure. So, you should do more and more good deeds in order to be able to detach more and more. As a meditation teacher and as a monk, I dare to work for the peace of the country. It is really dangerous. To work for politics is easy; to work for the peace of the country is really difficult. But because of doing good deeds for 20 years, I dare to do the most dangerous good deeds.

This is the power of mindfulness and detachment. If I cannot detach from myself, I dare not do like this. Getting success or not is not very important. We must be able to do what we should do. If we are able to do what we should do, we are sure to get more and more power of good deeds and detachment. I also have the same desire to have a better environment like you, but I cannot find any place. So, I just need to do good deeds more and more with mindfulness and detachment. In this way, I can create my own environment of doing good deeds.

Thabarwa Center is created by mindfulness and detachment. Thabarwa Center is increasing one after another. To do like this, I need to continue doing good deeds, one place after another, one good deed after another. In this way, I can successfully create my own meditation center, which is a better environment to do good deeds compared with society.

So, you are practicing meditation. Therefore, you should continue doing all kinds of good deeds by practicing meditation or mindfulness and detachment. In this way, you can be what you want. Your own desire will be fulfilled by your own merits or good deeds for sure.

Chia sẻ và câu hỏi 106: Trong bài chia sẻ này, con đang có cơ hội được ở cùng đại chúng và nghe Thiền Sư chia sẻ pháp. Con được thực hành và cách ly hoàn toàn, xả ly khỏi xã hội bên ngoài, và nhờ đó, con thực hành được rất tốt. Tuy nhiên, chỉ còn ba ngày nữa là chúng con sẽ trở về cuộc sống đời thực, nơi con làm việc trong lĩnh vực doanh nghiệp. Chúng con đã kinh doanh được 5 năm nay, làm việc với nhân viên. Trong xã hội, mỗi người có một tính cách và phẩm chất khác nhau, và thế hệ của chúng con khác với thế hệ trẻ hiện nay, đặc biệt là thế hệ Gen Z. Sự khác biệt giữa doanh nghiệp và họ tạo ra những thách thức nhất định. Gần đây, con thường xuyên gặp phải vấn đề này và xin Thiền Sư giải pháp để con có thể xả ly.

Các bạn trẻ hiện nay, khi bắt đầu làm việc, dường như có những khác biệt lớn so với doanh nghiệp, có nghĩa là năng lực của họ chưa được phát triển nhiều. Tuy nhiên, mong muốn và kỳ vọng của họ rất lớn, và doanh nghiệp cũng sẵn lòng chấp nhận. Ban đầu, có sự khớp nối giữa mong muốn và nhu cầu của họ, nhưng trong quá trình làm việc thực tế, kết quả không như mong đợi từ sự trao đổi tương tác giữa hai bên, và họ thường xuyên sử dụng các thiết bị công nghệ trong lúc làm việc. Doanh nghiệp thì có mục tiêu riêng. Thứ hai là họ cũng không có ý định gắn bó lâu dài, thường xuyên chuyển việc, không chỉ một hoặc hai trường hợp.

Vậy làm sao để chúng con có thể xả ly được điều này? Đây là vấn đề mà doanh nghiệp của con thường xuyên gặp phải. Con xin Thiền Sư

cho con biết cách áp dụng pháp hành tốt nhất khi ra ngoài xã hội đời thực, ngoài những gì con đã thực hành tốt ở đây. Con cảm ơn Thiền Sư. Con cảm ơn đại chúng đã lắng nghe.

Trả lời:

Chúng ta cần phải hiểu một điều rằng đây không phải là thời điểm thích hợp để làm kinh doanh. Thời gian này đối với toàn thế giới hiện tại đang không ổn định. Tuy nhiên, bây giờ lại là thời gian tốt để chúng ta thực hiện chia sẻ các bài pháp và thực hành thiền. Nếu thời gian thuận lợi và nhân duyên đủ đầy, chúng ta có thể đạt được thành công trong bất kỳ việc gì mà chúng ta làm. Tuy nhiên, khoảng thời gian hiện tại không chỉ dành riêng cho một tổ chức hay một quốc gia mà toàn bộ thế giới đều đang trải qua giai đoạn này.

Thời gian cho toàn bộ thế giới hiện tại không tốt, sẽ có rất nhiều vấn đề xảy ra trên thế giới như là đại dịch Covid, nạn đói, hay chiến tranh, giết chóc lẫn nhau. Và chúng ta không nên chỉ nghĩ cho bản thân mình mà cũng nên nghĩ cho những người khác và cho tất cả mọi người. Nếu hầu hết mọi người đều không giỏi trong kinh doanh, chắc chắn doanh nghiệp của chúng ta cũng sẽ không trở nên tốt đẹp. Nếu phần lớn mọi người trên thế giới đang làm những việc xấu, bất kể ai đang sống trong môi trường của chúng ta cũng sẽ bị ảnh hưởng và làm việc xấu theo.

Tuy nhiên, chúng ta không nên từ chối những khoảng thời gian tồi tệ này hay những trải nghiệm tồi tệ. Chúng ta nên cố gắng chấp nhận những trải nghiệm tồi tệ và xả ly khỏi những trải nghiệm này. Đối với bản thân tôi, giờ đây tôi không làm kinh doanh nữa và chỉ tập trung vào việc làm thiện pháp trong suốt hơn 20 năm qua. Tình hình chính trị của đất nước tôi hiện cũng không ổn định, đồng thời chúng tôi cũng đã trải qua đại dịch Covid 19, một sự kiện toàn cầu. Chính vì vậy, công việc làm thiện pháp của tôi diễn ra rất tốt đẹp. Chúng tôi đã có rất nhiều cơ hội để thực thi những biện pháp tuyệt vời nhất.

Tuy nhiên, tôi hiểu được rằng không có gì là vĩnh viễn và thời gian phù hợp cho việc làm thiện pháp này cũng sẽ không kéo dài mãi mãi. Chính vì vậy, tôi không muốn bỏ lỡ cơ hội này. Tôi chỉ muốn tập trung

vào việc thực hiện tất cả các hoạt động thiện pháp mà tôi đã có cơ hội được làm. Bởi vì tôi đã thực hành thiện pháp trong đại dịch Covid 19, vận mệnh của trung tâm đã thay đổi rất nhiều.

Tôi đã liên tục thực hiện các biện pháp này không chỉ cho bản thân mình mà còn kết hợp cùng với những người xung quanh. Bạn nên chú trọng vào việc làm thiện pháp trong công việc của mình, chấp nhận những gì tồi tệ đang xảy ra và cố gắng chấp nhận được những thành viên bất ổn trong công ty của bạn, cũng như sự thiếu kỹ năng của họ. Bằng cách này, bạn có được cơ hội để dạy dỗ và giúp họ trở nên có kỹ năng hơn.

Vận mệnh của trung tâm Thabarwa đã được thay đổi rất nhiều. Tôi đã liên tục thực hiện các thiện pháp một cách không giới hạn, không chỉ cho bản thân mình mà còn kết hợp cùng với những người xung quanh. Bạn nên chú trọng vào việc thực hiện các giải pháp thiện lành trong công việc của bạn. Bạn nên cố gắng chấp nhận những điều tồi tệ đang xảy ra và cố gắng chấp nhận được những thành viên không ổn định trong công ty của bạn, cũng như sự thiếu kỹ năng của họ. Bằng cách này, bạn sẽ có thêm nhiều cơ hội để giảng dạy và dìu dắt họ, giúp họ phát triển kỹ năng của mình. Nếu họ thực sự giỏi, họ có thể đã chuyển sang những công ty tốt hơn. Tuy nhiên, do họ chưa thật sự giỏi và kỹ năng chưa thuần thục, họ đã chọn công ty của bạn. Điều này cũng là một phần của quy luật nhân quả.

Bạn không nên vội vàng muốn thay đổi tình hình hiện tại. Đừng chỉ nghĩ về bản thân mình. So, sánh với bạn, những thành viên mới trong công ty đều thiếu kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng chuyên môn. Vì vậy, bạn nên cố gắng nhìn nhận từ góc độ của họ và tránh nhìn mọi thứ chỉ từ góc nhìn cá nhân. Hãy biến mọi khó khăn thành cơ hội. Bây giờ, bạn đang có cơ hội chăm sóc và nuôi dưỡng những thành viên mới trong công ty. Đừng quá lo lắng về lợi nhuận hay sợ hãi thất bại. Hãy suy nghĩ về lợi ích và sự phát triển của các thành viên trong công ty. Đây là cách tốt nhất để bạn sử dụng nguồn lực của mình.

Tại trung tâm Thabarwa, chúng tôi đã mở các khóa học đào tạo về y tế, thường kéo dài khoảng 3 tháng. Mỗi khóa học có khoảng 15 thành viên tham gia và hoàn toàn miễn phí, trong khi ở ngoài xã hội thường phải trả

khoảng 100 USD cho một khóa học tương tự. Chúng tôi đã mở tổng cộng 5 khóa học, mang lại cơ hội cho nhiều người, đặc biệt là những người ở vùng nông thôn, tham gia và nhận chứng chỉ. Hầu hết học viên chỉ ghé đến trung tâm trong ngắn hạn và không thể ở lại lâu dài. Tuy nhiên, chúng tôi không chỉ nghĩ về lợi ích bản thân mà còn về lợi ích của họ.

Nhờ thực hiện thiện pháp như vậy, chúng tôi ngày càng có nhiều tình nguyện viên và người hành thiền hơn. Chúng tôi chỉ đang đáp ứng nhu cầu của họ. Khi họ gặp khó khăn về tài chính và không thể chi trả cho khóa học, chúng tôi đã cung cấp mọi thứ miễn phí. Điều này phù hợp với thời điểm hiện tại của đất nước chúng tôi và bạn cũng có thể thực hiện tương tự. Nhờ vậy, chúng tôi đã đạt được nhiều kết quả tốt đẹp và có thêm nhiều nguồn lực quý giá.

Question and sharing 106: In this sharing, I have the opportunity to be with all meditators and listen to Sayadaw's teachings. I have been able to practice and completely release myself from the outside society, which has enabled me to practice very well. However, with only three days left before we return to real life, where I am involved in the business sector. We have been in business for 5 years now, working with employees. In society, each person has their own character and virtues, and our generation differs from the current young generation, especially the Gen Z. The difference between the business world and them presents certain challenges. Lately, I often encounter this issue and would like to ask Sayadaw for a solution to be able to detach.

The young people nowadays, when they start working, seem to have significant differences compared to businesses, meaning their capabilities have not yet been fully developed. However, their desires and expectations are very high, and the business is willing to accommodate. Initially, there is a match between their desires and needs, but in the actual work process, the results are not as expected from the exchange between the two sides, and they frequently use digital means. Businesses have their own goals, and secondly, they do not intend to commit long-term, often changing jobs, not just one or two cases.

So, how can we detach from this? This is a problem that my business frequently encounters. I ask Sayadaw for the best way to apply the teachings when going back to the outside, real society, beyond what I have already practiced well here. Thank you, Sayadaw.

Answer:

We should understand that this is not the right time to do business. The time for the whole world is not favorable. It is a good time to do good deeds and practice meditation. If the time were good, we would easily achieve success in whatever we do. The timing is not only critical for one organization or one country; times are interconnected. If the global situation is adverse, it can lead to global problems like Covid, starvation, and conflict. We should not think only of ourselves; we should consider others and the collective well-being.

If most people are not prospering in business, our business will likely not prosper either. If most people in the world are engaging in harmful actions, those in our surroundings will likely follow suit. We should not reject the bad times and experiences; instead, we should accept these experiences and detach from them.

For me, I'm not engaged in business; I've been doing good deeds continuously for over 20 years. The political situation of the country is also unstable, and besides, there is Covid 19, which is a global virus. That's why my job of doing good deeds is really beneficial. There are many great opportunities for good deeds we can undertake. I understand that nothing is permanent, including the good times for doing good deeds. That's why I don't want to miss the chance, and I have been seizing every opportunity to do good deeds.

During the Covid 19 pandemic, the fortune of Thabarwa Center changed significantly because of our commitment to good deeds. I have been doing good deeds not only by myself but also with others. You should also prioritize doing good deeds in your job. Accept what is adverse, accept the unstable members in your company, and their lack of skill. In this way, you get the chance to teach them and make them more skillful.

If they are skillful, they may move to better companies, but because they are not very skillful, they will come to you. This is the cause and effect.

You should not be in a hurry to change the situation; not only think of yourself. Compared to you, the new members are less knowledgeable, experienced, and capable. That's why you should view things from their perspective. Detach from your viewpoint and see this difficulty as an opportunity. You have the chance to nurture the new members and the next generation. Do not focus on profit or fear loss or failure. Think only of their welfare and development. This is the best way to utilize new members.

At Thabarwa Center, we offer nursing training that lasts for three months. In one course, about 15 members can participate, and it's free. In society, they would have to pay around 100 USD for such a course, but at our center, everything is provided free of charge: food, shelter, and teaching. We have already conducted 5 courses, allowing many people, especially from villages, to attend the class and earn a certificate. Most of them are just visitors and cannot stay long-term, but we take care of everything for them. We don't think of ourselves; we think of their needs.

By doing good deeds like this, we can attract more long-term volunteers and meditators. In fact, we are just fulfilling their needs. If they are poor, they cannot afford their nursing training. Offering everything for free, we gain new meditators and volunteers at no cost. This approach is suitable for the current times.

You can adopt this method too. There have been many positive outcomes from this approach, including gaining invaluable human resources. Most of the students will return to society and may even go abroad for jobs as nurses or home helpers. They can also take care of the elderly at home. Because of the nursing training and engagement in good deeds at Thabarwa Center, their lives and minds have changed. They can become good, smart, or clever young men and women. By doing this, we also receive donations for the training center. Even though we teach for free, we receive contributions from people in society, allowing us to survive and continue our work.

There are many ways to achieve success in our jobs and to sustain ourselves in the long term, even if we are not rich or not working for money. We can perform good deeds and accumulate merits. This is the best we can do. You should try to detach from the pursuit of money and the act of earning money.

Câu hỏi 107: Dạ con bạch Thiền Sư, con lập gia đình 33 năm có 4 người con: con trai cả 32 tuổi, con gái 27 tuổi, con trai 23 tuổi và con trai út 16 tuổi.

Cả con và con trai cũng ly hôn cách đây 3 năm, vì cả 2 cha con đều mê cá độ. Rất nhiều lần con phải trả nợ. Gần đây, con trai con lại cầm xe của con. Vì không thể khuyên được nên con làm đơn tính cho đi giáo dưỡng. Nhưng khi ra pháp luật thì họ định giá tài sản và kêu án 7 đến 11 năm. Lúc đó con lại chạy vạy để lo cho con không lãnh án. Sau đó bạn lại tiếp tục nhiều lần nữa. Nên hiện giờ con từ con trai con và mất kết nối 1 năm nay. Giờ con biết bạn ấy về phụ với em gái con kinh doanh cà phê.

Cũng vì thiếu hiểu biết nên con không biết cách dạy con. Qua nhiều ngày tham gia khóa thiền. Này con hiểu những lời dạy của thầy và cũng muốn con của con tiếp cận được với thầy để học.

Con mong thầy chỉ giúp con. Sau khóa thiền con về gặp con trai của con, nói như thế nào để bạn ấy hiểu và làm theo lời dạy của thầy.

Câu hỏi số 2: Vừa qua con kinh doanh bất động sản và hiện nay tài chính con gặp khó khăn vì không bán được, lãi ngân hàng thì phải đóng đều nên con không lo nổi. Con có cho 2 bạn du học ở Canada nhưng một bạn 16 tuổi đã về Việt Nam được 2 năm Còn một bạn 23 tuổi vẫn còn ở bên đó. Giờ con muốn qua đó đi làm để có thêm thu nhập đóng lãi nhưng điều con lo là còn một bạn 16 tuổi cân nặng 120 ký ở nhà có ổn không.

Sư chỉ dạy cho con nên làm sao. Không đi thì có tốt, hay là ở nhà tốt?

Câu hỏi số 3: Con hỏi thêm là cột sống lưng con đã phẫu thuật thay đĩa đệm, vậy con tiếp tục ngồi thiền và mỗi lần ngồi bao nhiêu phút, và ngồi tư thế nào là đúng ạ? Con xin tri ân Ngài!

Trả lời:

Vấn đề thực sự là vô minh và dính mắc, không phải là tiền bạc, không phải là dịch bệnh, không phải là kinh doanh tốt hay không, cô không thể bán đất, không thể hướng dẫn chồng dạy dỗ con cái, cô không biết làm thế nào để làm thiện pháp. Và cô không biết làm thế nào để có thể có sức khỏe tốt. Chính vì việc không biết như vậy nên cô mới cần phải lo lắng về sức khỏe, tài chính hay lo lắng về con cái của mình.

Tất cả những điều này là do sự vô minh và dính mắc của cô. Thật ra cô không cần phải làm việc nhiều hơn. Mà cô cần phải xả ly khỏi những công việc của mình, khỏi việc kinh doanh của mình để có thể giảm bớt sự vô minh của chính mình. Bởi vì cô làm việc chỉ cho riêng bản thân cô và cho gia đình cô. Và cô dính mắc vào công việc và gia đình của mình, dính mắc vào sức khỏe và tài chính của mình. Và việc cô làm việc chỉ cho riêng mình như vậy đã khiến cho sự dính mắc này trong cô ngày một lớn hơn. Vì vậy cô không thể nào hiểu biết được sự thật. Dính mắc ngày một lớn hơn cho nên vô minh trong cô cũng ngày một lớn. Do đó, cô đã đang tạo ra những sai lầm và phiền não ngày một nhiều hơn trong cuộc sống của mình.

Vì vậy, cô cần phải xả ly khỏi chính công việc của mình, khỏi gia đình, sức khỏe, khỏi tình trạng tài chính đó, bằng cách làm nhiều thiện pháp hơn nữa. Đây chính là đang thay đổi nguyên nhân của những vấn đề trong cuộc sống của cô. Nếu cô lại đến làm việc tại Canada hoặc chú trọng vào việc làm tại Việt Nam thì chắc chắn cô không thể nào xả ly khỏi những công việc đó. Vì vậy, nếu cô tiếp tục làm việc thì cô cũng không thể giảm bớt được những vô minh trong mình. Và vì thế, cô lại tiếp tục phạm phải những sai lầm tương tự và tạo ra những vấn đề tương tự chưa được giải quyết.

Giải pháp thực sự cho vấn đề này là cô hãy cố gắng thực hành chánh niệm và xả ly bằng cách làm thiện pháp nhiều nhất có thể. Giờ đây, cô đã tìm ra giải pháp cho vấn đề rồi. Vấn đề còn lại chỉ là cô có thực hành hay không mà thôi.

Đối với bản thân tôi, tôi đã từng điều hành doanh nghiệp của mình.

Lúc đó, tôi không thể nghĩ đến người khác và tôi cũng không thể làm việc vì người khác. Tôi chỉ bận rộn làm việc cho chính doanh nghiệp của mình mà thôi. Bởi vì làm việc cho riêng mình trong suốt 7 năm liên tục cho nên sự dính mắc của tôi với doanh nghiệp của mình trở nên lớn hơn và vô minh trong tôi càng lớn hơn. Nhưng khi tôi bắt đầu thực hành thiền thì tôi mới bắt đầu hiểu về sự vô minh và dính mắc của mình ngày một nhiều hơn.

Bởi vì do không có hiểu biết về vô minh và dính mắc của chính mình, đó chính là nguyên nhân trong việc gia tăng sự vô minh và dính mắc đó. Nếu chúng ta biết nhiều hơn về vô minh và dính mắc của chính mình, sự vô minh và dính mắc trong chúng ta sẽ được giảm đi. Đó chính là sức mạnh của chánh niệm và xả ly. Nhờ đó chánh niệm và xả ly trong chúng ta cũng được gia tăng.

Điều thực sự tạo nên vấn đề của gia đình đình cô chính là sự vô minh và dính mắc của mỗi thành viên trong gia đình. Vì vậy, cô nên cố gắng loại bỏ nguyên nhân của vấn đề này. Nhờ việc loại bỏ nguyên nhân là vô minh và dính mắc. Thì vấn đề của cô về sức khỏe, tài chính, con cái và vấn đề của các thành viên cũng sẽ giảm thiểu, điều đó là chắc chắn.

Những vấn đề của cô sẽ dần dần được giải quyết và giảm thiểu khi cô ngày càng hoàn thiện và làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Đối với những đứa con của cô thì có thể họ sẽ gặp khó khăn trong việc hành thiền, bởi vì hiện tại họ vẫn còn trẻ và dễ duôi và rất dễ dính mắc.

Bản thân tôi đã có thể mở nhiều trung tâm, hết trung tâm thiền này đến trung tâm thiền khác. Và tôi có thể nhận vào thêm nhiều thiền sinh cũng như nhiều tình nguyện viên, họ đi đến tự do tại trung tâm của tôi. Đó là lý do vì sao cũng có rất nhiều vấn đề phát sinh nhưng tôi không chú trọng vào hậu quả hay là những kết quả của vấn đề mà tôi chỉ chú trọng vào việc hành động. Chỉ liên tục làm thiện pháp nhiều hơn nữa bằng chánh niệm và xả ly.

Nếu tôi không quan tâm đến vấn đề của người khác hoặc nếu tôi không quan tâm đến vấn đề của cô thì tôi sẽ không biết về vấn đề đó. Và tôi không thể giúp cô hướng dẫn cô giải quyết vấn đề được. Tương tự

như vậy, nếu tôi không quan tâm đến mọi người tại trung tâm thì tôi cũng không biết về những vấn đề của trung tâm, không biết về ưu và khuyết điểm của trung tâm. Và vì vậy cũng không thể nào tham gia vào việc giải quyết những vấn đề của trung tâm. Khi nào có sự quan tâm đến tổ chức, nơi chốn, trung tâm hay những con người liên quan đến vấn đề, tôi mới có thể biết được về sự vô minh và dính mắc của mỗi người. Và tôi mới có thể hướng dẫn cũng như hỗ trợ họ giải quyết, làm vấn đề giảm đi.

Vì vậy, cô nên thực hành thiện pháp nhiều hơn bằng chánh niệm và xả ly. Nhờ đó mà cô có thể biết về vô minh và dính mắc của mình và chia sẻ cùng gia đình của mình.

Bằng hiểu biết đúng đắn về việc thực hành thiện pháp mà tôi đã có thể làm những thiện pháp ngày một nhiều hơn, ngày càng có nhiều người mới hơn và những trung tâm thiền mới được thành lập. Nếu hiểu biết đúng đắn này và thực hành này là không hiệu quả, không có sức mạnh thì tôi đã không thể làm được những kỳ tích như thế này. Vì vậy cô nên cố gắng hiểu hơn ngày càng nhiều hơn về vô minh và dính mắc của chính mình về tiền bạc, gia đình, hay sức khỏe của mình. Đây chính là giải pháp đích thực hữu hiệu cho sức khỏe của cô cũng như những vấn đề về tiền bạc, tài chính hay gia đình.

Question 107: Dear Sayadaw, I have been married for 33 years and have 4 children: my elder son is 32 years old, my daughter is 27 years old, my second son is 23 years old and the last son is 16 years old.

My husband and I divorced 3 years ago because both my husband and my son were attached to gambling. Many times I have to pay for their debt. Recently, my son stole my car again. So, he was sentenced to 7 - 11 years in prison, and I had to spend a lot of money for him so he didn't have to go to prison. But after that he kept doing the same thing, stealing my properties and belongings. So, now I have abandoned him and lost connection for a year now. Now I know that he went to work with his sister to open a coffee shop.

Because of my lack of understanding, I don't know how to teach my children. After many days of participating in the meditation course,

I come to understand your teachings and also want my children to have access to you to learn.

I hope you can help me. After the meditation course, I will go back to see my child and tell him how to make him understand and follow your teachings.

The second question: I recently started a real estate business and now I'm having financial difficulties because it can't be sold and I have to pay interest from the bank so I can't worry about it. I sent 2 younger sons to study abroad in Canada, but one 16-year-old has returned to Vietnam for 2 years. The other 23-year-old is still there. Now I want to go there to work to earn more income, but what I'm worried about is the 16-year-old son weighing 120 kilograms at home alone. Sayadaw teaches me what to do. Is it good not to go, or is it better to stay home?

The third question: I have had disc replacement surgery on my spine, if I continue to meditate, how many minutes each time I sit, and what is the correct sitting position? I would like to thank you!

Answer:

The real problem lies in ignorance and attachment, not in external factors such as money, COVID-19, or business success. This narrative illustrates a woman who is unable to sell her land, teach her husband and children, or understand how to perform good deeds and maintain good health. Her challenges stem from ignorance and attachment, leading to concerns about her health, finances, and family.

She doesn't need to work more but rather should detach from her job or business to lessen her ignorance. Her engagement in work and family responsibilities has only intensified her attachment to her job, family members, and her health, thereby strengthening her ignorance. This increased attachment prevents her from seeing the truth, causing mistakes and troubles in her life. To alter the course of her problems, she needs to detach from her job, health, and family by engaging in good deeds, thereby changing the mindset that fuels her issues.

Working in Canada or Vietnam without detachment will not reduce ignorance or solve problems. The real solution involves practicing mindfulness and detachment through as many good deeds as possible. The narrative also reflects on personal experience, highlighting how running a business led to stronger attachment and ignorance. Meditation practice revealed the depth of these issues, showing that unawareness of one's ignorance and attachment only exacerbates them, while awareness reduces them.

The source of familial problems is not individual members but the collective ignorance and attachment within the family. Addressing these root causes can alleviate issues related to health, finances, and children. This indirect approach to problem-solving is effective and without adverse effects. Children may find mindfulness and detachment challenging due to their youth and preoccupations, underscoring the importance of performing good deeds.

The narrative extends to the establishment of meditation centers and the acceptance of meditators and volunteers, emphasizing actions over reactions and focusing on good deeds with mindfulness and detachment. Concern and involvement are necessary for understanding and addressing problems within any community or organization. By practicing mindfulness and detachment, one can gain insight into personal ignorance and attachment, share these insights with family, and understand that attachment can lead to physical issues. Detachment offers a path to health or a way to cope with health problems.

This approach of doing good deeds with the right understanding and practice has proven effective, allowing for continuous engagement with newcomers and new places. Understanding and addressing one's ignorance and attachment is essential for resolving issues related to finances, health, and family relationships.

Câu hỏi 108:

Con xin phép chia sẻ với Ngài Sayadaw và các bạn thiền sinh về những điều con đã được học trong khóa thiền mùa xuân như sau, con đã hiểu một phần quan trọng của sự xả ly dính mắc trong tâm con từ các hiện tượng sinh diệt luôn mới và biến đổi liên tục trong tâm nhưng không dính mắc theo. Và con chỉ thấy biết hơi thở hiện hữu. Cũng không dính mắc theo hơi thở. Có đôi lần con thấy các hiện tượng như toàn thân nhẹ như không, như thân này không hiện hữu, dù lúc đó con vẫn thấy rõ hơi thở ra vào. Bản thân con chỉ có các hạt li ti ánh sáng mờ. Khi đó không còn cảm giác đau nhức, chỉ thấy hỷ lạc.

Câu hỏi 1: Linh hồn theo quan niệm của Phật giáo thì có không ạ? Vì từ bản thân con đã trải nghiệm do một lần khá lâu, con đã gặp biến cố suýt chết. Con thấy linh hồn con thoát ra khỏi thân. Các hình ảnh đó rất rõ ràng và theo con suốt từ đó vẫn chưa quên.

Câu hỏi thứ 2: Vậy khi học thiền tới cấp độ nào thì biết được các kiếp trong quá khứ ạ? Con cảm ơn thầy ạ.

Trả lời:

Linh hồn thì được tạo ra bởi vô minh và dính mắc. Sự thật là chỉ có bản chất vô thường luôn mới.

Sự thật là linh hồn thực sự không có thật, chính vô minh và dính mắc mới là thật. Vô minh và dính mắc có thể tạo ra bất cứ thứ gì và bất cứ ai. Nếu chúng ta không biết về vô minh và dính mắc thì chúng ta sẽ chỉ hiểu biết như là những chúng sinh hữu tình hay vô tình, hiểu biết dưới dạng một con người hay một con vật. Và chúng ta sẽ tin rằng có con người và có những linh hồn của con người.

Cái thật chính là vô minh, hay ảo tưởng và dính mắc. Những gì chúng ta biết như một con người bình thường thì chỉ là cái biết của ảo tưởng và dính mắc. Là một chúng sinh hữu tình thì chúng ta chưa thoát khỏi sự vô minh và dính mắc của mình. Bởi vậy, cho nên chúng ta không thể biết được sự thật, rằng chỉ có vòng nhân quả hay hành động và kết quả của bản chất vô thường luôn mới.

Những hiểu biết về thân và tâm của chúng ta hay những hiểu biết về linh hồn thì chỉ là những hiểu biết được tạo nên do ảo tưởng và dính mắc. Chúng ta không cần phải dính mắc vào linh hồn, chúng ta chỉ cần xả ly khỏi linh hồn, khỏi mọi thứ và khỏi mọi người. Nhờ vậy, những vấn đề của chúng ta mới được giải quyết.

Dính mắt vào ý tưởng rằng có một linh hồn thì chính là nguyên nhân để bạn hỏi câu này. Nếu bạn có thể xả ly khỏi tư tưởng về linh hồn thì bạn sẽ không phải hỏi câu tương tự về linh hồn. Khi tôi còn là cư sĩ và sống trong xã hội thì tôi cũng từng có rất nhiều thắc mắc về linh hồn và người chết. Nhưng khi tôi bắt đầu hành thiền thì những thắc mắc đó là không còn nữa. Để có thể xả ly khỏi tư tưởng về linh hồn thì bạn nên làm nhiều thiện pháp hơn nữa.

Việc dính mắc vào những kiếp quá khứ cũng là nguyên nhân của việc không biết về những kiếp quá khứ. Bạn nên cố gắng xả ly khỏi những kiếp quá khứ của mình bằng cách làm ngày một nhiều thiện pháp hơn. Nhờ vậy, bạn có thể biết về những kiếp quá khứ của mình khi bạn có thể xả ly khỏi những kiếp quá khứ ấy.

Dính mắc là nguyên nhân của vô minh và những hiểu biết sai lầm. Còn xả ly là nguyên nhân của chánh niệm và những hiểu biết đúng đắn. Bạn chỉ cần tiếp tục làm thiện pháp với chánh niệm và xả ly, nhờ đó bạn có thể tự tìm câu trả lời cho chính mình. Tự bạn có thể biết về những kiếp quá khứ của mình khi bạn có thể xả ly khỏi chúng.

Question 108:

I would like to share with Venerable Sayadaw and my fellow yogis about what I learned during the spring meditation course as a follower. I have understood an important part of letting go of attachment in my mind from the phenomena of the mind which is always rising and falling away every moment but not attached to it. And I keep observing and knowing that the breaths are coming in and out. Also don't get attached to the breath. A few times I saw phenomena like the whole body was as light as nothing, like this body did not exist, even though at that time I could still clearly see the breath going in and out. I feel like my body only consists

of tiny particles of dim light. At that time, there was no longer any pain, only light joy or bliss.

Question 1: Is there a soul according to Buddhist concepts? Because I personally experienced it once, quite a long time ago, I had an incident that almost killed me. I saw my soul escape from my body. The images were very clear and have been with me ever since.

Question 2: So, when learning meditation to what level can we know past lives? Thank you, teacher.

Answer: There are many problems in society that cannot be solved by ourselves or through laws and regulations alone. This is why we need to detach from our own perspectives and rely on the Dhamma or engage in good deeds. The Dhamma, including meditation, represents the highest form of spiritual practice. To make the right decisions or find answers, it's essential to detach from our ego and personal biases and focus on performing more and more good deeds.

You shouldn't rely solely on your own judgment for decision-making. Decisions made independently may not always be the right ones. Therefore, engaging in good deeds can help guide you to the correct decisions. By emphasizing good deeds with mindfulness and detachment, these practices can provide answers to your questions with certainty.

My experience with performing many good deeds, coupled with mindfulness and detachment, has enabled me to make the right decisions not only for myself but also for others. This is the power of mindfulness and detachment. Without these practices, finding correct decisions or answers for oneself or others becomes significantly more challenging.

Moreover, it's important to follow the guidance of the Buddha, Dhamma, and Sangha. Delving into Buddhist literature can offer insight into the experiences of many individuals within these texts, providing answers and guidance. Engaging in good deeds and studying Buddhist literature can aid in making informed decisions and finding the right answers, fulfilling our needs in the process.

As a young individual, there's no need to rush. Continuing to do good deeds can lead you to better connections and opportunities. It won't be as difficult to achieve what you desire if you persist in your good deeds. Instead of relying on oneself for decisions or answers, placing trust in good deeds and the teachings of the Buddha, Dhamma and Sangha can lead to fulfilling outcomes at the appropriate time.

Given that you are already engaged in good deeds, you should accept whatever unfolds in your life, including experiences related to your body and mind, with mindfulness and detachment. We should not cling to our desires or what we want to become but rather accept the present reality. Being able to continue good deeds in any situation ensures that your wishes will eventually be realized.

Chia sẻ và câu hỏi 109:

Khi ngồi thiền, con thường cảm thấy lo lắng. Nhưng khi bắt đầu tập trung và yên lặng, dần dần con sẽ cảm thấy dễ buồn ngủ. Đây là kinh nghiệm cá nhân con rút ra, mặc dù con biết rằng có nhiều người ở đây có nhiều trải nghiệm phong phú hơn và sẵn lòng chia sẻ. Là người mới bắt đầu hành thiền, con nhận thấy rằng khi ngồi thiền, nếu bị muỗi cắn hoặc bất kỳ loại côn trùng nào khác cắn, thực sự rất tốt. Con quan sát thấy rằng ở những chỗ da tiếp xúc trực tiếp với không khí mà không được che chắn bởi quần áo, muỗi không cắn; nhưng ở những chỗ khác, ví dụ như bên trong ống tay áo, muỗi lại có thể đốt. Con cũng nhận ra rằng, khi thiền, cảm giác đau do muỗi cắn ở một vị trí cụ thể trên má là rất dễ chịu. Điều này có vẻ như là do sự tắc nghẽn năng lượng trong cơ thể, thu hút côn trùng đến và khiến chúng cắn. Đối với những vết cắn hoặc ngứa do côn trùng gây ra, khi chúng ta tập trung tâm trí vào chúng, cảm giác đau và ngứa giảm đi nhanh chóng.

Qua sự giảng dạy của thiền sư, con đã học được bài học quý giá về việc làm phước thiện. Con may mắn được sinh ra và lớn lên trong một gia đình luôn làm phước thiện, nhưng chỉ sau này con mới nhận ra rằng may mắn không tự nhiên mà đến. Làm phước thiện không chỉ là cho đi tiền bạc mà còn là giữ gìn giới luật, kiên nhẫn, tinh tấn, hành thiền, hồi

hướng công đức, và phục vụ người khác. Một điều con rất tâm đắc là sự khiêm tốn. Trong cuộc sống, thường thấy rằng những người có kiến thức sâu rộng và chú trọng vào việc tu tập thường rất khiêm tốn và ham học hỏi. Sự khiêm tốn giúp chúng ta tiếp thu được nhiều điều mới mẻ và quan trọng, giống như nước chảy vào chỗ trũng.

Con cũng nhận thấy rằng, bằng cách theo đuổi thực hành thiền và chánh niệm, cuộc sống của chúng ta sẽ đi ngược lại với xu hướng chung của thế gian, nơi mọi người thường tranh giành và tìm kiếm lợi ích cá nhân. Con rất tâm đắc với quan điểm này. Khi thực hành thiện pháp, con đã chọn những con đường khó khăn hơn, không theo đám đông, và nhận ra rằng những hành động như vậy mang lại lợi ích lâu dài không chỉ cho bản thân mình mà còn cho cộng đồng.

Một điều nữa con muốn chia sẻ là sự nhận thức về việc chúng ta thường xuyên phán xét người khác. Có lúc, chúng ta coi thường người không tuân theo những quy tắc nhỏ nhặt mà không hiểu rằng họ có lý do riêng. Tuy nhiên, khi chính mình rơi vào tình huống tương tự, chúng ta mới hiểu được và thay đổi cách nhìn nhận. Tất cả chỉ do nhân và quả. Từ đó có sự chấp nhận tất cả mọi người, không phán xét, đánh giá người khác nữa. Cuối cùng, con có hai câu hỏi muốn hỏi thiền sư:

Câu hỏi 1: Khi ngồi thiền, con thường cảm nhận sự chuyển động của cơn đau trong cơ thể mình một cách rõ ràng. Liệu điều này có phải là quán pháp và là sự chuyển dịch năng lượng trong cơ thể không?

Câu hỏi 2: Con muốn hỏi thêm về mối quan hệ giữa Tánh Biết và Chánh Niệm trong Đạo Phật. Con xin cảm ơn!

Câu trả lời:

Nếu như chúng ta không hành thiền thì chúng ta dễ dàng hiểu lầm và đồng hóa cơn đau trên cơ thể là cái gì đó xấu, cái gì đó đang tồn tại trong một thời gian ngắn hoặc thời gian dài. Đó là bởi vì chúng ta sợ cơn đau xảy ra trên cơ thể. Nếu chúng ta không hành thiền thì chúng ta dễ dàng hiểu lầm rằng có ai đó đang tồn tại trong một thời gian ngắn vào thời gian dài. Chúng ta tự cho nó là tài sản, vật dụng của bản thân mình, chúng

ta sẽ hiểu lầm như vậy.

Nếu như chúng ta hành thiền với chánh niệm và xả ly khỏi bản thân và những thói quen của mình thì chúng ta sẽ có thể có hiểu biết đúng đắn về cơn đau và không chấp chặt nó như là một cái gì hoặc dính mắc vào nó. Nếu như bạn có thể giữ chánh niệm một cách nhanh chóng và liên tục thì đương nhiên là sẽ có sự hiểu mạnh mẽ rằng nó chỉ là sự thật về cơn đau. Sự hiểu này sẽ được phát triển nhiều và nhiều hơn nữa.

Cơn đau của thân và sự chịu đựng cơn đau hay sự nhận biết cơn đau là những hành động chánh niệm hiện tại. Cơn đau không phải là cái gì cả, chỉ là bản chất vô thường luôn mới, có sự thay đổi từ bản chất vô thường này đến bản chất vô thường khác. Không chỉ nỗi đau mà còn cả tâm chánh niệm hay là tâm nhận biết cũng luôn là bản chất vô thường mới đang sinh khởi mà thôi.

Bản chất vô thường thì thay đổi từ khoảnh khắc này đến khoảng khắc khác. Bản chất vô thường không phải là cái gì, nó chỉ là tiến trình sinh khởi và hoại diệt mà thôi. Bạn nên giữ chánh niệm một cách liên tục, nghiêm túc và thuần thục, mạnh mẽ, thì sẽ hiểu được sự thật với sự chánh niệm và xả ly. Như vậy thì sức mạnh của sự hiểu biết sẽ làm cho tâm hay biết có thể hiểu được nhiều hơn về sự thật của cơn đau.

Chỉ có việc hiểu biết về sự thật của cơn đau và không là gì cả (vô ngã), không dính mắc nó như là một cái gì đó hoặc là một ai đó thì sẽ hiểu được bản chất vô thường của cơn đau, khi đó có thể xả ly khỏi cái khoảnh khắc hiện tại trong tâm. Và xả ly được khỏi vô minh và tâm si mê bởi vì không hiểu rõ, có tà kiến về cơn đau. Chánh niệm và xả ly là nhân để có thể làm biến mất sự vô minh và dính mắc.

Sức mạnh của chánh niệm và xả ly càng ngày càng mạnh hơn thì sức mạnh của vô minh và dính mắc sẽ càng ngày càng yếu dần. Đó là lý do tại sao cần phải hay biết về khoảnh khắc hiện tại của tâm, khoảnh khắc hiện tại của vô minh, của si mê, của dính mắc. Hay biết được điều này thì rất là quan trọng và cần phải hay biết nhiều hơn nữa. Cái biết về vô minh và dính mắc, khi mà được tạo ra thì làm cho sức mạnh của chánh niệm và xả ly ngày càng mạnh mẽ hơn.

Nếu không hiểu được về hiện tại của vô minh và dính mắc thì sẽ không có khả năng hiểu được về chánh niệm và xả ly. Do không hiểu về vô minh và dính mắc, cho nên tất cả chúng ta đang gặp rắc rối, khó khăn và không thể nào sống hài hòa với những người khác. Bởi vì không biết vô minh và dính mắc ngày càng nhiều, cho nên chúng ta sẽ ít hiểu được về về sự thật và cũng không có khả năng sống hài hòa với những người khác.

Nếu chúng ta không thể thoát khỏi vô minh và dính mắc thì đó là lý do tại sao chúng ta có vô minh và dính mắc ở trong tâm. Nhưng vô minh và dính mắc cũng chỉ là để sử dụng mà thôi, không có dính mắc hoặc chối bỏ ở trong tâm.

Tất cả chúng ta đều thích thú và quen thuộc với bài học khoảnh khắc hiện tại của vô minh và dính mắc. Cho nên chúng ta cần phải xả ly khỏi tất cả chúng sinh hữu tình và vô tình, cũng như các hoạt động trong xã hội. Bởi vì chúng ta không thành thục trong việc sử dụng sức mạnh hiện tại của vô minh và dính mắc cho nên chúng ta không thể thành tựu trong pháp hành thiền chánh niệm và xả ly.

Hay biết được khoảnh khắc hiện tại của vô minh và dính mắc hoặc là tâm si mê thì là điều vô cùng quan trọng, đó chính là đối tượng của chánh niệm và xả ly. Khi chúng ta biết càng nhiều về hiện tại của chánh niệm và xả ly, chúng ta có thể xả ly khỏi sự dính mắc đến những chúng sinh hữu tình.

Hầu hết lời dạy của tôi là về chánh kiến để hiểu được về chánh niệm và xả ly, hiểu về vô minh và dính mắc. Lời dạy của tôi thì rất hữu ích để có thể biết được nhiều hơn về tà kiến, những hiểu biết sai lầm về vô minh và dính mắc, cũng như chánh niệm và xả ly.

Trả lời câu hỏi số 2: Chánh niệm có mối quan hệ với lại tánh biết hoặc là chánh kiến (hiểu biết đúng đắn) và chánh tư duy và nó rất hữu ích để chúng ta có thể thiết lập được chánh niệm. Chánh niệm thì rất hữu ích trong việc có được tánh biết hoặc là hiểu biết đúng đắn. Nếu có tà kiến thì đương nhiên sẽ không có tánh biết mà sẽ có hiểu biết sai lầm. Khi có vô minh thì đương nhiên sẽ có tà kiến và khi có tà kiến (hiểu biết sai lầm) thì sẽ có vô minh, đây là mối quan hệ giữa vô minh và tà kiến. Và đây cũng

là cách hiểu về mối quan hệ giữa tánh biết và chánh kiến.

Những sự chia sẻ của chị thì nó rất hữu ích, nếu như mà chia sẻ các kinh nghiệm trong thiền tập càng nhiều thì sẽ giúp cho sự thực hành của mình được tăng trưởng. Và nó rất hữu ích cho tất cả hội chúng có được sự động viên trong thực hành. Tổ chức các khóa thiền cũng là cách để chia sẻ những kinh nghiệm, thực hành đúng đắn và chánh kiến giúp cho những người thiền tập và cộng đồng có được pháp hành đúng. Và chúng ta cần phải làm như vậy nhiều hơn nữa, như vậy, chúng ta sẽ có hành động đúng.

Do việc chia sẻ kinh nghiệm, cúng dường Tam Bảo cũng như sự hiểu biết đúng đắn cho nên chúng ta sẽ nhận được sự phát triển về trí tuệ và sẽ có chánh kiến. Đây chính là nhân và quả. Nếu như chúng ta không có chia sẻ kinh nghiệm như vậy thì chắc chắn chúng ta sẽ không có thành thục trong việc hiểu về sự thật để có chánh kiến.

Sharing and Question 109:

I share something about my experience in meditation, in this meditation course. First, I realize that your teaching is true to me, because as new meditators, our ignorance and attachment during our daily life become apparent. But our lack of mindfulness makes us accustomed to doing everything without mindfulness, thus making our minds unstable.

With an unstable mind, when I come into meditation, I feel sleepy. Additionally, I find out about insects biting my body, maybe because of the energy in my body and some areas where energy is stuck, attracting insects to bite at those spots.

When the difficult sensation of insect biting arises, I can observe and overcome the difficulties or uneasiness of the sensations. One of my best lessons is about doing good deeds. I feel lucky to have been born into a family with a lot of good deeds. Since I was young, I have known that my luck and fortune are not something out of nothing, but because of cause and effect.

I also know there are many ways we can do dana or donation, not only with money, but also with things like endurance, effort, sharing

merits, serving others, listening to Dhamma talk, and especially by being humble. By being humble, we can accrue a lot of merits because we can recognize that our problems or troubles in our daily life stem from our ignorance and high ego.

For people who have a lot of knowledge or deep knowledge, they are very humble and eager to learn more. That's why they are so knowledgeable, akin to water that flows into a lower land. If we can lower our ego, then we can learn a lot and much deeper from others. Another thing I realized is that in social life, people often chase after their greed, anger, and delusion, making their lives busy for nothing.

If we go against the flow of social life and practice mindfulness and detachment, we can have a much better life. So, I learn not to always follow the crowd. Before practicing meditation, I often seek good things to use and think about the best position for my belongings. But after practicing meditation and doing more good deeds, I realize that to do good deeds limitlessly, we should tackle difficult tasks instead of easy ones.

Although it may seem like we are losing or investing undue time, what is perceived as loss is actually a gain in merits. Before, I used to judge others a lot. However, as I practice meditation more, I realize that only when I put myself in others' shoes, in other places, or in other situations, can I comprehend how judgmental I used to be.

I learn to detach from my viewpoint, to see things from others' perspectives, not just my own. This way, I become less judgmental and selfish, enhancing my understanding and raising questions.

The first question: When I sit in meditation, I feel pain moving inside me, but I can't discern it clearly. Is it the observation of karma, or is it the movement of energy in the body?

The second question: What is the relationship between knowing and mindfulness in Buddhism?

Answer:

Answer for the first question: If we are not practicing meditation, we're easy to misunderstand. The pain in our body is something bad. This is existing for short term or long term, short -time or long -time.

That's why we are afraid of the pain in our body. If we are not practicing meditation, we're easy to misunderstand ourselves as someone who is alive for short term or long term. This is also our own belongings.

We will misunderstand like this. If we are practicing mindfulness with detachment from ourselves and our habitual understanding, we will come to understand the pain as something which is moving or changing.

If you are able to be mindful more seriously, continuously and strongly, we will come to understand the truth of the pain more and more. Pain of the body and suffering of pain or knowing of the pain are present actions of mindfulness, when the pains are not something, just ever-new impermanent nature, there is changing one impermanent nature after another. Not only the pain, but also the mindful mind or knowing mind are also ever-new impermanent nature.

One impermanent nature after another. Impermanent nature is changing one after another, Impermanent nature is nonself, not something, just an appearing and disappearing process only. You should be mindful seriously, continuously, painfully, strongly in order to know the truth with mindfulness and detachment.

In order to know the truth like this with mindfulness and detachment. The more powerful our practice is, the closer to the knowing truth of the pain. Only knowing the truth of not something or nothing, or nonself, or ever-new impermanent nature of the pain, can detach the present moment mind from ignorance or delusion or wrong view or wrong understanding.

Mindfulness and detachment are caused by the disappearance of ignorance and attachment. The power of mindfulness and detachment will be stronger as much as the power of ignorance and attachment become lesser.

That's why knowing the present moment of ignorance or delusion

and attachment is really important. Knowing more and more about the present moment of ignorance and attachments, can create more and more power of mindfulness and detachment.

Without knowing about present moment, mindfulness and present moment ignorance and attachment, there will not be mindfulness and detachment. Because of misusing ignorance and attachments, we all are in trouble and not in harmony with each other.

Because of knowing the present moment of ignorance and attachment more and more, we all can be less and less in trouble and more in harmony with each other. We all cannot be free from ignorance and attachment.

That's why we should try to use every present ignorance and attachment to be using only without grasping and attaching in the mind. We all should be interested more and more in the present moment of ignorance and attachment in order to detach from all living beings, non-living beings and all social activities of the society.

If we are not skillful in using the present moment of ignorance and attachment, you can never get success in reducing mindfulness and detachment. Our present moment of ignorance or delusion and attachments are the most important object of mindfulness.

Present moment of mindfulness and detachment is the real teacher for all living beings to know the truth of mindfulness or detachment. Both of my teachings are right understanding about ignorance and attachment or mindfulness and detachment. My teaching will be helpful from wrong understanding about ignorance and attachments or mindfulness and detachments. ***Answer for the second question***: Mindfulness is related to right knowing or right understanding, right knowing or right understanding is helpful to be right mindfulness.

Right mindfulness is helpful to be right knowing or understanding. Ignorance is related to wrong knowing and wrong understanding. If there is ignorance, there will be wrong knowing or wrong view. If there is

wrong knowledge or wrong view, there will also be ignorance.

This is the relationship between knowing and mindfulness. Your experience sharing is great, you should share more and more. In this way you can know more and more. Sharing experience is sharing the right understanding.

In this way, the reaction will be receiving more and more right understanding. Conducting meditation retreats like this or meditation center is sharing right action, sharing right action to the public, to meditators, to volunteers, to donors.

The more we do like this, the more we will be able to do right action because of sharing or giving right action and right understanding to others, we are sure to get better right understanding and right action in return.

If we're not sharing like this, you will not be skillful to know the right understanding and to do the right actions, for sure.

Chia sẻ 110:

Dạ kính thưa ngài Sayadaw, quý chư tăng ni và đại chúng, con xin được phép chia sẻ về những thực hành và trải nghiệm của bản thân mình trong khóa thiền này. Con tên là Thảo, đến từ Vũng Tàu và con đã biết đến ngài từ năm 2018. Khi ấy, con nhận được một cuốn sách với tựa đề 'Làm Thiện Pháp Không Giới Hạn', do TNC Sài Gòn in ấn và tặng lại cho chúng con. Vào thời điểm đó, lần đầu tiên con biết đến những lời giảng của Ngài, con thật sự lạ lẫm và khó hiểu vì ngài sử dụng những thuật ngữ mà thực sự bản thân con chưa từng nghe tới bao giờ, ví dụ như 'bản chất vô thường luôn luôn mới', 'chánh niệm', 'xả ly', 'không có tôi, không có ta, không có ai cả'...

Và sau đó, vào năm 2019, khi có đại dịch COVID 19 và lockdown, chúng con đã tổ chức những buổi đọc sách song ngữ tiếng Anh và tiếng Việt online cùng nhau, bắt đầu từ cuốn sách 'Từ Vô Minh Đến Minh'

của Ngài. Khi đó, chúng con bắt đầu dành nhiều thời gian hơn để nghiền ngẫm lời giảng của Ngài. Sau đó thì chúng con có đọc thêm những cuốn sách về Phật pháp, về thực hành thiền của những vị khác như của ngài Sayadaw Mogok, Goenka, Sayadaw Mahashi, Sayadaw U Tejaniya, Venerable Ahjan Chah,... và cả cuốn 'Đức Phật và Phật Pháp'. Lúc đấy, bản thân con có nhiều kiến thức hơn và bắt đầu hiểu hơn về những lời giảng của Đức Phật, như lời giảng của Ngài.

Trước khi con đến với khóa thiền này, con đã đăng ký là một thiền sinh thực hành miên mật. Con cũng hiểu được rằng sự cúng dường lớn nhất là cúng dường thân tâm này cho Tam Bảo, nên khi con đến đây, con đã cúng dường thân tâm này cho Tam Bảo. Tuy nhiên, khi đến cốc để đảnh lễ Ngài và nghe Ngài chia sẻ Pháp và trả lời hỏi đáp cho các thiền sinh, Ngài nhấn mạnh rất nhiều về việc làm thiện pháp không giới hạn và việc cùng nhau làm thiện pháp, cùng nhau học và cùng nhau thực hành.

Thế rồi con gặp các anh chị em tình nguyện viên trong ban hỗ trợ phiên dịch và tổng hợp tài liệu bản tiếng Anh và tiếng Việt để in sách, nhân duyên khởi lên và con tham gia vào trong đội. Vào thời điểm đó thì chỉ có 2 người chịu trách nhiệm chính cho việc đánh máy lại toàn bộ những lời giảng tiếng Anh của Ngài Ottamathara và cũng như và tiếng Việt của các vị phiên dịch ở đây. Tuy nhiên, ban tổ chức có một phát nguyện là sẽ chuẩn bị một món quà cho tất cả quý thiền sinh trước khi khóa thiền kết thúc, đó chính là sẽ in tài liệu những bài giảng và những câu hỏi và câu trả lời của Ngài cho quý vị có thể mang về. Và đó cũng là một hành trang để đồng hành cùng quý vị trong việc học và thực hành pháp của Ngài sau này. Vì tâm nguyện rất ý nghĩa này nên con đã tham gia vào nhóm.

Lúc đó con chỉ hiểu được những lời giảng của Ngài, thứ nhất, Pháp của Ngài rất khó để hiểu mà phải có sự thực hành và sự trải nghiệm thì mới hiểu được lời giảng của Ngài. Thứ hai, Ngài nhấn mạnh vào việc làm thiện pháp không giới hạn và làm thiện pháp cùng nhau.

Khi làm việc cùng với đội nhóm, bản thân con luôn suy nghĩ là mình làm việc này không phải cho bản thân mình mà là làm vì tất cả

những quý vị ở đây cũng như là quý vị online nữa, tại vì những bài giảng pháp sau khi được tổng hợp thì Team Media thì sẽ chia sẻ trên Facebook, Zalo và trên những trang thông tin khác, từ đó sẽ tiếp cận được đến rất nhiều người có thể học được pháp của Ngài.

Ban đầu, như con đã nói, nhân lực và vật lực đang rất thiếu thốn và tốc độ xử lý các tài liệu bị chậm tiến độ, và những bài giảng và câu hỏi mới sẽ tiếp tục nhiều lên và dồn dập việc. Nhưng mà với ý chí làm thiện pháp không giới hạn và làm thiện pháp cùng với nhau, chúng con đã mời gọi và thuyết phục thêm được rất nhiều người khác cùng tham gia làm thiện pháp với chúng con, bao gồm cả những thiền sinh đang ngồi thiền ở đây.

Và tính đến tối hôm qua là chúng con đã huy động được 7 chiếc laptop và đội nhân lực là từ 7 đến 10 người sẵn sàng làm việc cùng với nhau, thậm chí 12 giờ đêm chúng con vẫn ngồi ở đây để tiếp tục nghe và đánh máy lại những lời giảng của Ngài. Các kế hoạch, phương án làm thiện pháp cũng luôn luôn thay đổi, đúng như Ngài nói là tất cả các pháp là vô thường luôn luôn thay đổi. Chúng con đưa ra nhiều phương án, chỉ để trải nghiệm, không dính mắc, không chối bỏ và tìm ra phương án phù hợp. Ví dụ như dùng công cụ AI để chuyển văn bản từ giọng nói, thu âm thanh thông qua Google chat, sử dụng chat GPT, ...

Chúng con mở rộng tư duy, sẵn sàng học hỏi và đón nhận những điều mới, đón nhận sự thay đổi. Tất cả những người ở đây đều có sự khác biệt, nhiều người chưa có kinh nghiệm, có người thì biết được cả tiếng Anh và tiếng Việt, có những người chỉ biết tiếng Việt thôi,... nhưng chúng con vẫn cùng nhau làm, không giới hạn năng lực của các bạn. Chúng con luôn tìm cách để ai khi tham gia với nhóm đều có thể đóng góp một chút thiện pháp và cùng nhau làm để đạt được kết quả cuối cùng.

Con cũng xin chia sẻ một chút về trải nghiệm thực hành của con. Nhờ vào việc làm thiện pháp cùng với mọi người như vậy, con có thể quan sát tâm mình được tốt hơn. Thời điểm bắt đầu làm, con chọn đi về cốc làm một mình để có thể hoàn thành công việc nhanh hơn. Nhưng mà khi ở đây làm việc chung với đội nhóm, con lại tiến bộ trong sự thực hành quan sát tâm, ví dụ tâm sân, sự phóng tâm, sự thích hay không thích, sự

hài lòng hay không hài lòng, vội vàng hay lo lắng,... Thậm chí như tối hôm qua, khi chúng con phải chạy deadline, chúng con đã phải tạo áp lực cho nhau, từ đó sẽ có những bất thiện tâm khởi lên. Con có thể quan sát được tâm thông qua những hoạt động như vậy, từ đó mình thấy tâm như nào thì mình buông hay xả ly ngay tại thời điểm đó.

Một trải nghiệm thú vị nữa là khi làm thiện pháp cùng nhau như vậy, con nhận thấy rằng mình hiểu lời dạy của Ngài hơn cũng như hiểu được những vấn đề mà mình gặp phải trong đời thường, và tự mình có được câu trả lời. Trước khi đến đây con đã có nhiều câu hỏi, thắc mắc và lo lắng ở trong đầu, nhưng khi ngồi soạn thảo tài liệu thì đã học được Pháp và thấm luôn rồi. Nhiều khi tụi con cứ nhắc tâm là "chỉ làm mà thôi", "chánh niệm và xả ly", "không dính mắc, không chối bỏ"... Thế là cứ làm mà thôi. Chúng con cũng rất bất ngờ vì sức mạnh đội nhóm lại lớn như vậy và việc làm thiện pháp không giới hạn lại tự vận hành một cách kỳ diệu như vậy để có thể tạo ra được một sản phẩm hoàn chỉnh trong khoảng thời gian ngắn như vậy.

Do thời gian làm việc gấp, ấn bản sẽ có một số lỗi. Con mong quý vị hoan hỷ bỏ qua cho ban tổ chức và nếu mà có góp ý gì thì xin quý vị cứ góp ý nho nhỏ với nhóm chúng con để chúng con có thể cải thiện trong những lần sau.

Cuối cùng con cũng xin chúc cho quý vị có được sự thực hành tinh tấn và có thể hiểu được những lời giải dạy của Ngài và có thể đưa được sự thực hành vào trong đời sống.

Trả lời:

Pháp Bảo dành cho thiền sinh, những người tham gia trong khóa tu này là một trong những món quà tuyệt vời và cũng là một trong những cách làm việc đội nhóm tuyệt vời. Trong khóa tu thiền 11 ngày tại Thiền viện Phước Sơn này, đây là một trong những thành tựu lớn nhất về đội nhóm đối với đội phụng sự Pháp Bảo. Đội phụng sự đến từ miền Bắc và miền Nam của Việt Nam, họ là những hành giả, là những tình nguyện viên Pháp Bảo và như vậy thì lời dạy của tôi được hiểu rõ ràng hơn theo thời gian.

Lời dạy của tôi thì thay đổi, phù hợp với thời gian. Lời dạy của tôi ở đây là một trong những bài giảng mang tính chất phổ cập nhất, gần nhất đối với sự thật. Tôi có cảm giác giống như vẽ tranh. Nội dung của bức tranh sẽ phản ánh chân thực cái khung cảnh của người họa sĩ. Người họa sĩ thể hiện ngôn ngữ của mình qua tranh vẽ bằng cách vẽ ra những bức tranh. Cũng giống như vậy, tôi đang nỗ lực hết sức để có thể hướng dẫn cho quý vị hiểu về sự thật một cách liên tục. Và tôi đã làm điều này trong vòng 20 năm một cách liên tục.

Bên cạnh đó, với sự chia sẻ của đội phụng sự trong việc cố gắng để ra ấn phẩm là tất cả những lời dạy của tôi trong khóa thiền để dành tặng cho quý vị hành giả, đã gợi nhớ đến kinh nghiệm của tôi trong quá khứ. Và tôi nhận ra rằng đây chính là nhân và quả, đây chính là quả mà tôi đã gieo ra từ hành động của tôi trong quá khứ.

Có lẽ là vào những năm 2003 hoặc 2004, lúc đó tôi chỉ là một vị tăng trẻ, một vị tân tỳ khưu và tôi cũng được thỉnh mời để hướng dẫn thiền tập mỗi ngày tại thiền đường. Lúc đó tôi không có nhận được nhiều lời thỉnh mời để hướng dẫn như bây giờ, nên tôi có thời gian rảnh rỗi. Tôi đã chú trọng trong việc biên tập những quyển sách về Pháp Bảo dựa theo những lời dạy của những vị thiền sư đương thời hoặc các vị thiền sư nổi tiếng vào thời đó như ngài Mogok. (Ngài Mogok là một trong những Ngài Thiền sư nổi tiếng vào thời đó ở Miến Điện). Bên cạnh đó thì tôi cũng cố gắng để biên soạn những lời dạy của các vị thiền sư nổi tiếng khác nữa.

Lúc đó tôi chưa có một bài giảng của mình, cho nên tôi hoàn toàn dựa vào lời dạy của ngài Mogok. Sau khi đọc và tìm hiểu về các tài liệu giảng dạy của ngài, tôi cố gắng tóm lược lại ở một cách dễ hiểu nhất cho những người đồng tu của mình. Bên cạnh đó thì tôi cũng tiếp cận với bài giảng và sự hướng dẫn của các vị thiền sư nổi tiếng tại Miến Điện lúc đấy. Và lúc đó thì hầu hết các vị thiền sư này đã qua đời. Tôi tìm hiểu về cách giảng dạy của họ, cũng như là cố gắng tóm lược những phần quan trọng trong lời giảng để có thể viết lại thành một cuốn sách nhỏ, có tựa đề là "Hướng Dẫn Thiền Tập" dành cho tất cả mọi người.

Bên cạnh đó, tôi cũng cố gắng kết hợp những phần trọng yếu trong

các lời dạy của các vị thiền sư lại với nhau để giúp cho mọi người tham khảo được dễ dàng hơn. Nó đã trở thành một cuốn sách mỏng rất là hữu ích. Công trình của tôi kéo dài khoảng từ 15 đến 18 tháng, tức là khoảng hơn một năm rưỡi để hoàn thành cẩm nang hướng dẫn thiền tập.

Lúc đó tôi chỉ làm một mình bởi vì tôi chưa có những người học trò hay những người cộng sự như bây giờ. Tôi cũng chưa có thành lập bất cứ trung tâm thiền nào cho chính mình. Đó là lý do tại sao tôi phải làm việc một mình. Khi mỗi khi rảnh rỗi thì tôi lại bắt đầu công việc tập hợp dựa theo những lời dạy, hướng dẫn như vậy. Lúc đấy tôi cũng không bận rộn với những lịch Phật sự của chùa hay trung tâm thiền, nên tôi có thể làm được ấn phẩm này. Sau khi tôi lan rộng quyển sách hướng dẫn này đến cho cộng đồng thì nó trở thành một tài liệu hữu ích và quý giá cho tất cả mọi người. Nhờ vậy, tôi được biết đến nhiều hơn, nhưng mà tất cả những gì tôi tổng hợp là lời dạy của các vị thiền sư chứ không có phải là lời dạy của tôi.

Ngày hôm nay, khi nghe được sự chia sẻ của đội phụng sự làm sách thì tôi liên tưởng đến nhân mà tôi đã tạo ra trong quá khứ. Bối cảnh lúc đó thì tôi làm việc một mình mà không có quản ngại, bởi vì tôi biết là tôi làm cho Phật, Pháp, Tăng - Tam Bảo và tôi muốn mang đến cho cộng đồng tu tập những cách thức dễ dàng hơn trong việc thiền tập. Như vậy, mọi người sẽ hiểu được và tiếp cận được với những lời dạy của các vị thiền sư nổi tiếng cũng như các pháp hành đang thịnh hành lúc bấy giờ. Như vậy thì đến năm 2024, những gì mà tôi đã làm trong quá khứ đã có kết quả. Và trong khóa thiền 11 ngày tại thiền viện Phước Sơn này, tôi đang kinh nghiệm lại và tôi nhận lại cái quả báu mà tôi đã gieo trong quá khứ trong việc tạo ra ấn phẩm về thiền tập.

Tất cả chỉ là nhân và quả, chỉ là hành động, cũng như là tạo tác của hành động mà thôi. Đây chính là chánh kiến, sự hiểu biết đúng đắn cho bất cứ những hành động nào sinh khởi thì sẽ có quả đi theo sau. Dù cho kết quả xấu hay tốt, dù cho việc làm nhỏ bé hay lớn lao, dù cho những hành động sinh khởi qua thân, khẩu, hay ý thì khi có hành động chắc chắn sẽ có kết quả của hành động đó sinh khởi.

Hiểu biết như vậy, tôi đã có thể kinh nghiệm được chẳng có ai hay chẳng có gì là người sáng tạo ra cả, tất cả chỉ là nhân và quả, chỉ có hành động được sinh khởi và kết quả của hành động được tạo ra mà thôi. Với hiểu biết đúng đắn như vậy thì tôi đã cố gắng nỗ lực làm nhiều phước thiện hơn nữa. Dù cho những việc phước thiện tôi làm có khó khăn hay cũng có thể đối với một vài người đó là khó khả thi, tôi vẫn cố gắng để làm các phước thiện vượt lên trên những hiểu biết của những người thông thường. Hầu hết những người trong xã hội thì họ không dám làm phước thiện giống tôi. Mặc dù có những lúc tôi làm phước thiện một mình nhưng tôi làm với sự chánh niệm. Như vậy thì ngày càng nhiều người hơn tham gia làm phước thiện với tôi. Với sự hiểu biết đúng đắn là làm phước thiện không chỉ cho mình mà làm cho Phật, Pháp, Tăng - Tam Bảo, làm cho tất cả, làm cho sự thật của việc chỉ làm hoặc chỉ không làm mà thôi, với chánh niệm và xả ly, không dính mắc, không chối bỏ.

Với kinh nghiệm của bản thân, tôi biết rằng phước thiện dù được làm ra ở đâu, ở Miến Điện hay ở Việt Nam thì thật sự không có khác biệt cả, tất cả đều giống nhau. Có thể khác nhau về thời đại, về không gian, thời gian nhưng mà cái quả hành động cũng như kết quả của hành động thì nó tương tự nhau. Những gì tôi đã làm ở Myanmar thì tôi lại gặt được những kết quả ở Việt Nam. Cho nên địa điểm, con người, điều kiện thời gian có thể khác nhau nhưng mà chánh kiến về nhân và quả hay là hành động và phản ứng của hành động thì như nhau.

Nếu như mà quý vị tiếp tục làm phước thiện như vậy thì chắc chắn rằng sẽ có thêm rất là nhiều quý vị hành giả, quý thiền sinh, sẽ có thật nhiều những khóa tu thiền, sẽ có thêm những trung tâm nhanh chóng xuất hiện và thành tựu ở Việt Nam. Có thể là trong một thời gian ngắn sắp tới hoặc vài năm tới thì mong muốn này sẽ thành tựu bằng sự thực hành của tất cả quý vị.

Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác của quý vị.

Sharing 110:

So, I share my experience in doing good deeds and also the power of teamwork in doing good deeds in this meditation course. I knew about

your teaching at first in 2018, but did not understand too much. After some online reading books together, I can read your books and listen to your teachings as well as other meditation masters seriously with my friends. And gradually, I can understand more about Buddhism and the practice of Buddhism.

In this meditation course, my first intention is to be a serious meditator. I commit to practicing strongly and continuously in these meditations because I would like to donate (Dana) my body and mind to the Buddha, Dhamma, and Sangha. I understand that this is the best, highest donation to Buddha and Dhamma and Sangha.

But after listening to your emphasis on doing good deeds without limits, I changed my mind. I met with the translator team, who need more volunteers to help with translation and typing, and making documents for publication. At that time, there were only a few people doing this job while the workload was really great because the organizer would like to publish a book that includes all your teachings and Q&A in this course. At the end of the course, they can give it to the meditators as a gift. So, at that time, the workload seemed overloaded, but the human resource was small. So, I volunteered to participate in the process. And by volunteering and serving, I came to understand your teaching more seriously because your teachings and words are simple but difficult to understand just by listening. Only those who practice these words can understand your teaching deeply.

By joining in these volunteering jobs, I would like to do it not for myself but for other meditators in this course, and also the online viewers and meditators. At first, the process has a lot of difficulties because there is a lot of work to do, the time is short, also very few people and limited resources. But after a while, we attracted more volunteering meditators who also came to this meditation course for being a meditator, but then changed their mind because of understanding your teaching.

And together, there are some nights we can stay up until midnight to finish the job. And we have to find a lot of different solutions, and

combine different methods to be really effective in transcribing the text and translating it into a concise and precise book. All of us are just like newcomers and also not high-tech, but we also work together and collaborate with each other very smoothly and very well. And I would like for everyone to have a chance to contribute to the book, so it doesn't limit to anyone in the team no matter their English level.

And by our great effort night after night, day after day, until yesterday evening, we have completed a book of around 480 pages. And we hope that this book will be ready to distribute to the meditators at the end of this course, and it's in bilingual text, English and Vietnamese, so that people can understand deeper about your teaching and they can practice at home as a reference. I hope that this Dhamma gift will help people to come deeper in time of practice.

From my experience while doing the job, because of doing it together with others, I have realized a lot about my own mind. It makes my understanding and practice of mindfulness better. At first, I would like to do it alone; it would be faster, but after doing with the others, I can observe my mind better.

I can observe my likes and dislikes, my hurries or worries, or even my anger or insecurities. Like when there are deadlines and when we are in a hurry, the insecurities and impurities arise in my mind, and I can observe it and detach from it. By that time, I get rid of the impurity in the mind, and it also applies to helping me understand better about other problems in my life. And I could find the answer by myself.

Before going to this meditation retreat, I was worried, and there were a lot of questions in my mind. But after reading your teachings and typing your answers, I somehow understand deeper about your teaching, and then I can find the answer for the questions by myself.

That makes me also surprised with the power of teamwork and the greatness that makes a complete product in a very short time. Even though maybe there are still a few mistakes in this book, I hope that everyone can understand and forgive. And I wish everyone to practice better with

deeper understanding and can apply your teaching into their real life and have a better life.

And for me, meditation is not just sitting immobility or unmoving, but meditation is also about knowing what's happening, what is arising inside the body and mind in our own daily life. So, I see that by sharing this merit and also sharing my experience, it would help a lot for others.

Answer:

The Dhamma book for practitioners in this meditation retreat is one of the best masterpieces and teamwork. This 11 days meditation retreat here in Phuoc Son is also one of the great teamwork between Northern and Southern Vietnamese yogis and volunteers.

My teaching is also changing time after time. Teaching here is one of the nearest teachings to the truth. I feel like painting, there will be the scene or the person to be painted. The painter tries the best to represent the scene to be painted, so also I try my best to represent the truth by using the English language as much as I can.

I have been doing like this for over 20 years continuously. Besides, this book reminds me of the cause and effect concerning with the book. Maybe in 2003 or 2004, I was just a new monk who was teaching meditation every day at the Dhamma Hall.

At that time, I was not very skillful in teaching. That's why I emphasized editing the teaching of Mogok Sayadaw, who is one of the famous meditation teachers in Myanmar. I have been listening to many teachings of Mogok Sayadaw, and then I wrote down a short note, the main words of teaching. And then, I tried to write an essay or an essence of the teaching of Mogok Sayadaw. Besides, I did the same with some of the well-known Sayadaw's teachings.

I wrote down the same thing you are doing now and then I wrote down only the main words, main teaching and then I combined each of the most important teachings in order to be a good writing or essay. It takes about 15 or 18 months, one and a half years continuously.

At that time, I was alone. I didn't have followers yet. I had no meditation center yet, that's why I had to listen and write down by myself alone whenever I had free time. At the time I was not as busy as I am now, because there were not many invitations for teaching meditation.

Therefore I had more time to write the essence of the famous meditation methods of the meditation masters. And then I published it as a small handbook. That book was really useful among the meditators. I had to print again and again.

That was only in Myanmar language. In that book, there was no teaching of me, only the teaching of the famous meditation masters in the country. That book is really useful and helpful for the meditators.

Within a few minutes or hour, they can learn the essence of the famous meditation method. Now, that is the cause in the past. I did good deeds for Buddha Dhamma and Sangha. Now in 2024, in this Phuoc Son 11 -day retreat, I experienced the reaction of my action in the past.

At the time I did everything for free with the strong desire to solve the problems of the meditators. Because I was not very skillful in teaching meditation at that time, that's why I had to rely on the teaching of the former meditation masters, most of them already passed away at that time.

If there is a cause, there will be an effect, if there's an action, there will be a reaction for sure. This is right for whatever good or bad, small or big, physical or verbal or mental action. The action is the cause of the reaction.

The cause is creating the same consequence or result. No one or nothing is created, only our actions of body and mind are creating to get the same reaction or consequence from others.

With this right understanding, I have been doing good deeds more and more, even the most difficult and impossible good deeds. At that time, most of the people did not do like me. In this way, I had to go alone by myself for a hard time.

Only when I am safe will people follow me again. In this way, I am able to do good things beyond the limits of their society. It is not only for me but also for others, for all, for the truth of doing or not doing only without grasping and attaching in the mind.

If we see from the side of the action and reaction or cause and effect cycle of ever-new impermanent nature, doing good deeds in Myanmar and doing good deeds here in Vietnam are not much different but the same, maybe different of time. Whatever good deeds have been done in Myanmar in the past have been done again in Vietnam.

The place, the people, the condition may be different, but the same action and reaction cycle of cause and effect for sure. If you continue doing good things like this, there will also be more and more meditators, meditation teachers, volunteers and meditation centers in Vietnam, will appear in Vietnam for sure within a few years.

Thank you for your cooperation.

Chia sẻ và câu hỏi 111:

Kính bạch Thiền sư, tôn kính Tăng đoàn, quý Sư cô và toàn thể Đại chúng, con tên là Lê Xuân Phương, pháp danh Diệu Ngọc. Con vô cùng xúc động khi được có mặt tại đây hôm nay, dưới sự hướng dẫn của Ngài. Từ trước, trong và sau Tết, con đã có dịp công tác ở phía Bắc, gần nơi con sinh sống. Con đã đi qua nhiều ngôi chùa như Chùa Tiêu Dao, Chùa Phúc Minh và cả những thiền viện xa xôi như Sapa, nơi mà Ngài cũng từng đi qua. Dù chưa có duyên gặp gỡ nhưng hôm nay, con được ở đây và vô cùng xúc động. Con xin được bái lễ Ngài.

Câu hỏi 1: Con đã học hỏi được nhiều từ những buổi giảng dạy của Sư và giờ đây, con có thể tự trả lời những câu hỏi của mình. Tuy nhiên, có một vấn đề lớn mà con mong nhận được sự giúp đỡ. Năm 2014, con mắc bệnh và tìm đến 1 phương pháp thiền. Phương pháp thiền này đã giúp bệnh tình của con thuyên giảm. Con đã chia sẻ phương pháp thiền này và giúp đỡ một trung tâm lớn tại Hà Nội, hỗ trợ nhiều người thông qua câu lạc bộ thiền mà con phụ trách.

Sau 1 năm rưỡi, con tìm hiểu về Phật pháp và 6 tháng qua, con thực hành thiền Vipassana. Con nhận ra rằng, thiền Vipassana không chỉ giúp chữa lành cơ thể mà còn là tâm hồn. Dù thân không chữa khỏi, nhưng tâm ta vẫn có thể giải thoát và đem lại hạnh phúc.

Nhưng con không biết làm cách nào để có thể chia sẻ và giúp giúp cho các thành viên trong câu lạc bộ thiền mà con phụ trách có thể hiểu được lợi lạc lạc của thiền Vipassana và chuyển qua thực hành thiền này. Con tự hỏi, những người con đã giúp trong 10 năm qua sẽ ra sao nếu họ có thể hiểu và thực hành thiền Vipassana?

Câu hỏi 2: Xung quanh chúng ta có nhiều người mắc các bệnh tâm lý như trầm cảm, tự kỷ, rối loạn cảm xúc. Con muốn biết, với thiền Vipassana, chúng ta nên làm gì để giúp đỡ họ?

Con cũng xin được gửi lời biết ơn sâu sắc đến Ngài và Tăng đoàn vì những bài giảng quý báu. Dù không thể ghi chép lại tất cả, nhưng con đã học được công thức: Vô minh, Dính mắc, Chánh niệm, Thiện pháp và Xả ly. Con mong mình có đủ sức khỏe và duyên lành để thực hành theo gương Ngài, góp sức vào những thiện pháp tốt lành mà Ngài đã, đang và sẽ làm. Kính chúc Ngài và Tăng đoàn mạnh khỏe, cầu mong ơn trên gia hộ cho tất cả chúng ta, để cùng nhau thực hiện những việc làm thiện lành.

Câu trả lời:

Bản thân tôi đã gặp rất là nhiều những thiền sinh mới cũng như những thiền sinh cũ đã từng hành thiền, nhưng họ không thỏa mãn với thực hành của mình. Họ cũng hỏi tương tự. Đây những câu hỏi rất phổ biến, ví dụ "Làm sao để hành thiền một cách đúng đắn?" "Hành thiền Vipassana là như thế nào?" Câu hỏi của cô là làm sao để giải thích Vipassana với những người trong cộng đồng của mình. Đây cũng là câu hỏi tương tự như thế.

Giờ đây cô biết cách để hành thiền và cô cũng có thể chia sẻ đối với họ. Nhưng cô không thể biết cách làm sao để chia sẻ về thiền Vipassana. Bây giờ, cô có thể xả ly khỏi cộng đồng của mình và khỏi những tài sản, những sở hữu của mình. Nhờ đó mà cô có thể thực hành chánh niệm và xả ly tại đây cùng với chúng tôi. Nếu cô không thể xả ly khỏi cộng đồng,

gia đình hay tài sản của mình thì cô sẽ không thể nào hiểu về chánh niệm và xả ly rõ ràng như vậy.

Chính vì không biết thiền Vipassana thực sự là gì, nhờ việc thay đổi từ vô minh và dính mắc sang chánh niệm và xả ly, bây giờ cô có có thể nếm trải được hương vị đích thực của thiền Vipassana. Và cô đã thỏa mãn với việc thực hành đích thực về chánh niệm và xả ly.

Điều này cũng đúng với những người hành thiền mới, cũng như những người hành thiền lâu năm trong xã hội. Vì do sự hành thiền với quan kiến sai lầm với hiểu biết sai lầm và dính mắc, cho nên họ không thỏa mãn với việc hành thiền của mình. Sự vô minh và dính mắc của chính họ cũng cho phép họ thực hành thiền nhưng lại không cho phép họ biết sâu hơn rằng: Thiền thực sự là gì?

Đó là lý do vì sao tôi đã mở ra rất nhiều trung tâm Tharbawa, và cho phép sự thực hành toàn thời gian (full-time) để có thể xả ly khỏi việc thực hành bán thời gian (part-time). Bên cạnh đó, tôi cũng sử dụng trung tâm Tharbawa cho toàn thể đại chúng chứ không sử dụng như một tài sản riêng. Nhờ đó mà trung tâm Tharbawa là trung tâm dành cho bất kỳ ai có thể can đảm buông bỏ và xả ly khỏi tài sản riêng và sở hữu riêng của mình.

Trung tâm Tharbawa rất hữu ích để xả ly khỏi những tài sản riêng. Nếu bạn có thể ở lại trung tâm Tharbawa thì bạn chắc chắn sẽ can đảm buông bỏ được những cộng đồng, gia đình và những tài sản của mình. Bạn càng ở tại trung tâm Tharbawa lâu dài thì bạn sẽ càng có thể xả ly khỏi những hoạt động xã hội, những cộng đồng, gia đình cũng như tài sản của mình. Nhờ đó mà bạn có thể hiểu biết tốt hơn về chánh niệm và xả ly.

Hầu hết mọi người trong xã hội khi biết đến thiền thì sẽ hứng thú để thực hành nhưng họ sẽ không đủ can đảm để xả ly khỏi những tài sản và người thân trong gia đình mình. Họ sẽ không đủ can đảm để có thể xả ly khỏi đời sống thế tục. Vì vô minh và dính mắc của chính họ đã không cho phép họ biết sâu hơn về thiền thực sự là như thế nào?

Vì vậy, nếu cô muốn chia sẻ hiểu biết và trí tuệ của mình đến cộng

đồng thì cô phải có khả năng xả ly khỏi chính cộng đồng. Đó là xả ly khỏi sự chia sẻ, sự giải thích đối với họ. Nếu cô không thể xả ly khỏi mong muốn chia sẻ hay giải thích thì cô không thể làm điều đó được.

Cô có thể cố gắng giải thích với họ, nhưng mà cô phải làm điều đó bằng sự chánh niệm và xả ly khỏi ước muốn chia sẻ hay giải thích đối với cộng đồng. Nếu cô chia sẻ hay giải thích bằng vô minh và dính mắc thì cô không thể thành công trong việc chia sẻ thiền đích thực với cộng đồng của mình.

Nếu cô có thể chia sẻ hay giải thích bằng chánh niệm và xả ly thì chắc chắn cô sẽ thành công trong việc chia sẻ và giải thích với cộng đồng của mình. Việc chia sẻ trực tiếp hoặc không chia sẻ thì không quan trọng lắm. Việc chia sẻ đơn thuần hoặc không chia sẻ đơn thuần với chánh niệm và xả ly thì quan trọng hơn nhiều.

Có những người đệ tử và những người đi theo tôi đã từng nhờ tôi dạy thiền đến gia đình của họ, để họ hành thiền và làm thiện pháp như chúng tôi. Nhưng tôi chú trọng nhiều hơn vào việc làm đội nhóm và làm chung trong cộng đồng không phải làm việc riêng tư. Nếu tôi chú trọng vào việc giảng dạy riêng tư từng cá nhân một thì sẽ rất mất rất nhiều thời gian và không có nhiều thành tựu. Đó là lý do vì sao tôi sử dụng phương pháp này và dạy cho toàn thể cộng đồng chứ không dạy cho riêng ai cả.

Bên cạnh đó, tôi cũng chú trọng vào việc hướng dẫn những người trong xã hội cùng làm thiện pháp với mình mà không cần phải trực tiếp dạy họ. Đối với những người mà đã có niềm tin vào đức Phật Pháp Tăng thì họ sẽ lắng nghe sự hướng dẫn của tôi và sự hướng dẫn của Phật Pháp Tăng. Còn đối với những người mà chưa có tín tâm vào Phật Pháp Tăng - Tam Bảo thì những người này sẽ rất khó nghe lời tôi cũng như khó được sự hướng dẫn của Phật Pháp Tăng.

Nhưng họ vẫn có khả năng và vẫn có cơ hội để có thể làm một điều tương tự như chúng ta đang làm. Đây chính là việc dạy bằng thực hành, bằng thân giáo chứ không chỉ đơn thuần là dạy bằng từ ngữ. Tôi chú trọng vào việc dạy bằng thực hành nhiều hơn nữa. Tại các trung tâm thiền của tôi không chỉ giảng dạy cho người Miến Điện mà còn có những người

nước ngoài khác. Vì vậy, ngôn ngữ sẽ luôn có vấn đề và ngôn ngữ đều có giới hạn của nó. Nên chúng ta cần xả ly khỏi bất kỳ ngôn ngữ nào và chúng ta chỉ nên chú trọng vào việc thực hành nhiều hơn.

Nếu tôi không thể xả ly khỏi ngôn ngữ hay từ ngữ thì sẽ rất khó để có thể làm thiện pháp một cách thực tiễn. Tôi cũng hướng dẫn mọi người làm thiện pháp bằng chính họ. Nhờ đó mà tôi cũng có thể làm thật nhiều thiện pháp một cách thực tiễn.

Bất kỳ ai cũng có thể làm theo một cách thoải mái tự nhiên, hoặc làm thiện pháp chung cùng với chúng tôi. Vì vậy, cô nên thực hành chánh niệm và xả ly nhiều hơn, không chỉ trong khóa thiền này, mà còn bên ngoài xã hội hoặc là trong chính cộng đồng của cô.

Nhờ sự thực hành chánh niệm và xả ly, sự thực hành thiện của cô sẽ tạo nên sức mạnh để nhiều người hơn noi gương cô trong tương lai.

Câu trả lời cho câu hỏi thứ 2:

Đối với bệnh trầm cảm cũng như những rối loạn cảm xúc khác của những con người trong xã hội, chúng ta nên hiểu rằng: Bởi vì sự dính mắc vào trầm cảm cũng như dính mắc vào những cảm xúc cho nên họ đã phải chịu đau khổ do căn bệnh trầm cảm và rối loạn cảm xúc của mình. Chính sự vô minh và dính mắc của họ đã tạo nên cuộc đời họ giống như một bệnh nhân tâm thần. Đó là lý do vì sao chúng ta nên cố gắng xả ly khỏi chính mình và xả ly khỏi những người khác.

Nếu chúng ta không bị trầm cảm hoặc rối loạn cảm xúc thì chúng ta cũng nên xả ly khỏi việc không bị trầm cảm hay rối loạn cảm xúc. Chúng ta nên cố gắng sử dụng tâm khỏe mạnh của mình bằng chánh niệm và xả ly để thực hành thiền nhiều hơn, làm thiện pháp nhiều hơn. Nếu chúng ta đang phải đối mặt với những người có bệnh về tâm thần thì chúng ta cũng cần phải xả ly khỏi những vấn đề trong tâm của họ. Bản thân họ không thể tự xả ly khỏi bệnh tâm thần của mình. Vì vậy, chúng ta cần phải giúp họ xả ly khỏi những vấn đề trong tâm.

Tại trung tâm thiền Thabarwa thì có khoảng hơn 5000 người, trong số đó hơn 500 người cũng phải chịu đựng những căn bệnh tâm thần tương

tự. Nhờ việc ở cùng họ trong một môi trường mà tôi có thể giúp họ xả ly khỏi những vấn đề tâm thần của họ. Bản thân họ không tự xả ly được và tôi cần phải giúp họ. Tôi không đối xử với họ như những bệnh nhân tâm thần mà tôi đối xử với họ như là không có ai cả, không có cái gì cả.

Nhờ đó mà họ có thể chấp nhận bản thân và nhìn nhận mình như là một người hành thiền hoặc là không ai cả, hoặc là không gì cả. Nhờ đó mà họ có thể xả ly khỏi việc nhìn về mình như một bệnh nhân tâm thần. Tôi đã làm việc này trong hơn 16 năm từ khi bắt đầu thành lập trung tâm Thabarwa. Trung tâm Thabarwa được xây dựng miễn phí cho mọi người. Dù là tốt hay xấu, dù là già hay trẻ, tất cả mọi người đều có thể cùng đến đây và làm thiện pháp. Đó là lý do vì sao những người già bệnh và những bệnh nhân tâm thần cũng có thể cư trú tại trung tâm Thabarwa. Nhờ đó, tôi đã có cơ hội để có thể giúp họ xả ly khỏi những dính mắc của chính họ.

Lúc bắt đầu thì có rất nhiều khó khăn. Những người trong trung tâm không thể nào hiểu được những bệnh nhân ấy. Họ hiểu lầm những người những bệnh nhân có vấn đề tâm lý này là những người những thiền sinh bình thường. Chỉ khi qua một thời gian thì họ mới có thể bắt đầu hiểu nhau tốt hơn và hòa hợp hơn. Và họ có thể đối xử với những bệnh nhân này theo một cách đúng đắn là chỉ sử dụng đơn thuần mà không có sự bám chấp và dính mắc trong tâm.

Nếu chúng ta có thể nhìn từ góc nhìn của Đức Phật thì thật ra mọi người trong xã hội đều có vấn đề về tâm, dù ít hay nhiều. Đó là lý do vì sao những bệnh tâm thần như thế không phải là lạ. Chúng ta cần phải hiểu như thế này và cố gắng sử dụng những tâm không lành mạnh đó để tiếp tục làm thiện pháp nhiều hơn nữa. Nhờ đó, những trạng thái tâm không khỏe mạnh này rồi cũng sẽ không còn là vấn đề đối với chúng ta.

Sharing and question 111:

First, I share about my emotions and my great gratitude to you and your teaching and the great conditions arising so that I can be here today to meet you face-to-face and to have a chance to pay homage to you. So, it is the greatest gratitude, wishing everyone health and doing good deeds together. For the questions, I have two questions.

The first question: In 2014, I had a serious problem with my health. Then I came to another kind of meditation. And by practicing meditating in that method, my sickness became less. I could get better health and I also tried to spread this meditation to many other people so that they could also get healed, have healing for themselves.

I only knew about Buddhism a year ago and recently, for six months, I have come to know about Vipassana meditation. Only then I realized its greatness and I could feel really happy, really peaceful by practicing the Vipassana meditation.

So, realizing that I stopped the old practice of meditation, which I had already done for about 10 years. I didn't try to reject it. But I didn't know how to explain to other people in my community because I had a long time collaborating with them, working together to spread the method of meditation to help a lot of people getting out of sickness and illness and getting better health.

But when I came to know about Vipassana, I practiced and I myself could experience the greatness of this meditation method. So, with my wisdom in meditation, I realized that this is the right way for me. Because for other types of meditation, it only cures the body, for Vipassana meditation, if we can practice correctly, then it can cure our body and mind also. And even if we can't cure our sickness in the body, but our mind is liberated, then it would be also good for us.

But the problem is if I keep practicing Vipassana by myself, then it would be okay. But I also wish other people in my community, in other meditation methods, which I have been working for 10 years. I also wish them to follow Vipassana and would like to explain to them the greatness of this method. So, that they can switch their meditation practice from the old method into Vipassana. How should I explain to them?

The second question: My friend and I realize that there are a lot of cases of depression and emotional chaos in people in society and even their families and friends cannot help them. So, in Vipassana meditation, what should we do to help them overcome such depression and emotional chaos?

Answer:

Answer for the first question: I met with many new and old meditators who are practicing meditation, but they are not satisfied with their practice and they are asking the question to most of the meditation teachers. The question is how to meditate or how to meditate in the right way or what is meditation? Your question is how should I explain Vipassana to my community, similar question. Now you know the meditation method and you want to share with your community but you don't know how to share it with them.

Now you can detach from society and from your belongings. In this way, you can practice mindfulness and detachment here together with us. If you cannot detach from society and your belongings, you cannot understand mindfulness and detachment clearly like this.

Because of not knowing what Vipassana really is, because of changing your own ignorance and attachment to mindfulness and detachment, now you are satisfied with the practice with the real practice about mindfulness and detachment. This is the same for the old and new meditators in society because of practicing meditation with wrong understanding and attachment, they are not satisfied with their practice. Their own ignorance and attachment allow them to practice meditation but do not allow them to know what meditation really is.

That's why I opened the Thabarwa Center for full time in order to detach from part time. Besides, I use the Thabarwa Center for public, not private property but public property. In this way Thabarwa Center is concerned with everyone who can lose or detach from their private property.

The Thabarwa Center is useful to detach from private property also. If you dare to stay in the Thabarwa Center, you will dare to lose your place and your belongings, for sure. The longer you stay in the Thabarwa Center, the longer you can detach from society, from your place and belongings. In this way you can understand more and more clearly about mindfulness and detachment.

Most of the meditators in society are eager to practice meditation but they cannot detach from their place and belongings and their family members. They cannot detach from their life as a layperson. That's why their own ignorance and attachment did not allow them to know what real meditation is.

So, if you want to share your knowledge to your community, you must be able to detach from your community and from your sharing or explaining to them. You can do it but you must detach from sharing or explaining and from your community. If you are sharing with ignorance and attachment, you cannot get success in sharing meditation to your community. If you are able to share or explain only with mindfulness and detachment, you are sure to get success in sharing to your community. Sharing directly or not sharing is not very important. Sharing only or not sharing only with mindfulness and detachment is more important.

I was asked by others or my followers to teach their politics or family members to practice meditation or to do good deeds like me. But I emphasize teamwork, I emphasize in public, not much in private. If I emphasize on teaching one after another, it will take time and not much success. That's why I use the method to teach to the public, not much to the private.

Besides, I will emphasize to guide the people in society to do like this without directly teaching them. For those who obey Buddha, Dhamma and Sangha, they will listen to the idea of Buddha, Dhamma and Sangha. But for those who do not obey Buddha, Dhamma and Sangha, it is difficult to listen to the guidance of Buddha, Dhamma and Sangha. But they have a chance to do as we do by themselves. This is teaching by practice, not by words.

For me, I emphasize teaching by practicing more and more because not only Dhamma people but also many foreigners are learning from me. Therefore, language has limits, we need to detach from language also. If we cannot detach from words or language, it is difficult to do good deeds radically.

I want the people to do good deeds by themselves, that's why I am leading in doing good deeds. In this way, anyone can follow freely by themselves or together with us. So, you should practice mindfulness and detachment not only in this retreat but also in society or in your community. In this way, more and more people will follow you in the future.

Answer for the second question: Concerned with depression and emotional guilt of the people in society, we should understand that because of attachment to depression and emotion, we are suffering from depression and emotion. Their own ignorance and attachment are creating their life to be mentally patient.

That's why we should try to detach from ourselves and others. If we are not suffering from depression, we should detach from not suffering from depression. We should try to use the healthy mind which detaches with mindfulness and detachment to do more and more good deeds.

If we are dealing with the people who have mental sickness, we need to detach from their sickness of the mind. They cannot detach by themselves. That's why we need to help them in order to detach from mental problems.

In Thabarwa Center, Thailyn, there are over 5,000 people, among them over 500 are suffering from mental problems. Because of staying together with them in the same environment, I am able to help them to detach from their mental sickness. They cannot detach by themselves, they need help. That's why I will not treat them as a full or as a mental patient, I will treat them as nothing, no one. In this way, they will also be able to accept themselves as a meditator or nothing or no one. In order to detach from them as a mental patient, I have been doing like this for over 16 years from the beginning of the Thabarwa Center.

Thabarwa Center is free for everyone, good or bad, young or old, who want to do good deeds. That's why from the beginning of Thabarwa Center, the old and sick and mental patients have been staying in Thabarwa Center. In this case, I got the chance to help them to detach from their strong attachment.

In the beginning, because people in the center did not have much experience in practicing meditation, there were many problems for them. That's why they are misunderstood as a normal meditator. Only after a long time, they came to understand their mind and understand each other very well. In this way, they can treat them in the right way of using only without grasping and attaching in their mind.

If we see from the side of Buddha, everyone in society has mental problems, less or more. That's why mental sickness is not strange. We just need to understand like this and we should try to use the unhealthy mind to do good deeds more and more. In this way, unhealthy minds will not be a problem for us anymore.

Thank you for your sharing and question.

Câu hỏi 112: Kính thưa Thiền sư. Cùng trong năm nay 4 người trong gia đình con đều phát hiện ung thư. Bố đẻ con ung thư thanh quản. Mẹ đẻ con ung thư phổi, Em gái con ung thư phổi giai đoạn đầu. Con ung thư phổi và nặng nhất trong cả nhà. Dưới con còn 2 con nhỏ, con không đành lòng thưa Sư.

Con không biết con và gia đình con kiếp trước đã gây nên nghiệp chướng gì để kiếp này khổ đau như vậy. Trước giờ đã nghèo, giờ thêm bệnh nan y. Giờ gia đình con phải làm sao thưa Thiền sư?

Trả lời: Khi thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta phải có khả năng tập trung vào hành động chánh niệm và xả ly hiện tại của mình. Chúng ta phải cố gắng tách mình ra khỏi môi trường, dù tốt hay xấu. Chúng ta phải cố gắng tách biệt khỏi những người xung quanh, dù tốt hay xấu. Chúng ta phải cố gắng thoát khỏi những điều kiện hay hoàn cảnh, dù dễ hay khó. Chúng ta phải có khả năng xả ly tâm hiện tại của mình, dù đó là tâm muốn hoặc không muốn chánh niệm và xả ly.

Bây giờ bạn có thể thực hành chánh niệm và xả ly với sự dính mắc với môi trường, với sự dính mắc với những người xung quanh, với sự dính mắc với những điều kiện dễ thực hành. Ngoài ra, bạn có thể đang thực hành chánh niệm và xả ly với sự dính mắc vào tâm hiện tại của mình, có thể là tâm muốn hoặc không muốn thực hành.

Sự buông bỏ chủ yếu liên quan đến tâm trí hiện tại của chúng ta. Nếu bạn có thể xả ly, thì khi quay trở lại cuộc sống hàng ngày, bạn phải cố gắng xả ly khỏi môi trường, những người xung quanh, những điều kiện dễ dàng hay khó khăn, và tâm không muốn hành thiền của bạn ở khoảnh khắc hiện tại.

Nếu bạn không thể xả ly khỏi xã hội, khỏi nơi bạn sống, khỏi những khó khăn trong việc hành thiền, và khỏi những tâm không muốn hành thiền, thì sự chánh niệm và xả ly phải đủ mạnh mẽ để có thể xả ly khỏi xã hội, khỏi mọi người xung quanh, cảm giác khó khăn trong thiền định, và mong muốn không thực hành thiền.

Tôi sẽ giải thích cho các bạn trải nghiệm sáng nay tại Đại sứ quán Thái Lan ở Hồ Chí Minh. Sáng nay tôi không thể dạy ở đây vì tôi đã đến Đại sứ quán Thái Lan để xin visa 2 tháng. Tôi không quen lắm với văn phòng chính phủ. Ở Myanmar, tôi hiếm khi đến cơ quan chính phủ và vẫn có rất nhiều người biết đến tôi mà tôi không cần phải tự mình đến các văn phòng chính phủ hoặc đại sứ quán. Đó là lý do tại sao tôi không có nhiều kinh nghiệm làm việc trong cơ quan nhà nước. Mặc dù tôi đã đi du lịch vòng quanh thế giới nhưng hầu hết thời gian tôi không cần phải tự mình xin thị thực. Nhiều người hoặc tổ chức đang giúp đỡ tôi nhiều nhất có thể. Các công việc và thủ tục hành chính của chính phủ liên quan đến tôi hoặc Trung tâm Thabarwa thì rất dễ dàng ở Myanmar.

Ở đại sứ quán Thái Lan, tôi là một người lạ. Họ muốn nhận được nhiều thông tin từ tôi. Họ sẽ hỏi địa chỉ, tài khoản ngân hàng của tôi hoặc người phụ trách Thái Lan. Họ sẽ hỏi chi tiết vé máy bay. Tôi phải tự điền tài liệu. Nó thực sự là khó khăn đối với tôi. Tôi không có kinh nghiệm và kỹ năng để tự mình điền tài liệu này vì bình thường tôi không tự mình làm việc này. Vì thế tôi cảm thấy căng thẳng. Đây thực sự là một công việc khó khăn đối với tôi vì đã không làm việc này một mình trong phần lớn thời gian. Đó là lý do tôi có mong muốn không xin visa Thái Lan lần này. Tôi cũng có thể xin visa Thái Lan ở Ấn Độ. Kể cả khi tôi không xin visa Thái Lan trong 2 tháng, tôi vẫn có thể xin visa nhập cảnh Thái Lan trong 2 tuần.

Nhưng ngay khi tôi muốn không có visa Thái Lan, tôi có thể chánh

niệm được tâm trí hiện tại của mình. Và thế là công việc xin visa 2 tháng ở đại sứ quán của tôi đã thành công tốt đẹp. Nếu cứ nắm bắt tình hình với sự thiếu hiểu biết và dính mắc thì hôm nay tôi không chắc có được visa. Tôi không chắc việc xin thị thực ngày hôm nay có thể thành công hay không vì tôi có thể thoát khỏi những tình huống khó khăn. Như vậy, cuối cùng, nhờ sự chánh niệm và xả ly, nhiệm vụ ngày hôm nay đã hoàn thành tốt đẹp. Tôi không cần phải tự mình đi mà một ai đó có thể đại diện tôi đến đại sứ quán để nhận thị thực vào ngày 8 tháng 3. Đây là ví dụ thực tế để vượt qua tình huống khó khăn nhất một cách thành công.

Tôi đã trải qua 5 năm giảng dạy thiền trước khi trung tâm Thabarwa đầu tiên được thành lập vào năm 2007. Tôi dạy thiền như một tu sĩ không có trung tâm thiền hay tu viện. Nhưng tôi chỉ nhấn mạnh vào lời dạy của tôi là phải hòa hợp với chân lý, với sự thật và chú tâm tới các thiền sinh lúc bấy giờ. Tôi không nhấn mạnh việc có tu viện hay trung tâm thiền của riêng mình.

Lúc đó tôi ở tại một trong những tu viện ở trung tâm thành phố Yangon. Có rất nhiều khó khăn khi ở trong một tu viện không phải của mình. Nhưng tôi cố gắng thoát khỏi tất cả những khó khăn này vì tôi không có tu viện riêng. Khi tôi dạy thiền ở các tu viện khác, tôi không thể dạy một cách thoải mái được. Ngay cả khi có một số thiền sinh muốn ở lại tu viện, tôi cũng không được phép cho họ ở lại. Ngay cả khi có người muốn xuất gia làm tu sĩ, tôi cũng không thể cho phép họ ở lại tu viện mà chỉ có thể giảng dạy. Tôi không thể đáp ứng mọi nhu cầu của người khác, nhưng tôi có thể thoát khỏi tất cả những tình huống này một cách thành công.

Tôi cố gắng chấp nhận những khó khăn và tiếp tục dạy thiền. Bằng cách này, tôi có thể thành công thoát khỏi mọi khó khăn liên quan đến nơi này. Vì được dạy thiền mỗi ngày liên tục nên ngày càng có nhiều người trong thành phố đến với tôi để cùng nhau thực tập thiền dưới sự hướng dẫn của tôi.

Sau 4 năm, ngày càng có nhiều người tập thiền duy trì hàng ngày trong thời gian dài. Và tất cả chúng tôi đều hiểu rằng chúng tôi cần có trung tâm thiền riêng để làm việc thiện một cách tự do và ổn định ở một

nơi, đặc biệt là đối với người già yếu và người bệnh không thể theo tôi từ nơi này đến nơi khác. Khi chúng tôi rất mong muốn có một trung tâm thiền riêng, tôi đã được hiến đất nhưng mảnh đất đó không được phép thành lập trung tâm thiền của riêng chúng tôi. Nhưng tôi có thể mở 8 căn phòng ở trung tâm thành phố Yangon.

Vào tháng 7 năm 2007, chúng tôi đã thành công xây dựng được trung tâm Thabarwa đầu tiên.

Nếu không thể thoát khỏi khó khăn, chắc chắn chúng tôi không thể thành công trong việc thực hành và không thể thành công trong việc mở trung tâm thiền của riêng mình. Nếu chúng ta có thể tiếp tục làm những việc thiện trong bất kỳ khó khăn nào với sự chánh niệm và xả ly, chúng ta chắc chắn sẽ đạt được thành công trong việc thực hành và mở một trung tâm thiền. Rất biết ơn câu hỏi của bạn.

Question 112: Dear Sayadaw, in this year, 4 people in my family were diagnosed with cancer. My father has laryngeal cancer. My mother has lung cancer. My younger sister has early stage lung cancer. I have lung cancer which is the heaviest in the whole family. I still have 2 small children, I can't bear to leave them.

I don't know what karma my family created in our previous lives to suffer so much in this life. Before we were too poor, now we have incurable diseases. What should my family do now, Sayadaw?

Answer:

When we are practicing mindfulness and detachment, we must be able to focus on our present action of mindfulness and detachment. We must try to detach from the environment, whether good or bad. We must try to detach from the people in our surroundings, whether good or bad. We must try to detach from conditions or situations, easy or difficult. We must be able to detach from our present mind of mindfulness and detachment, which may be wanting or not wanting.

Now you are able to practice mindfulness and detachment with attachment to the environment, with attachment to the people in your

surroundings, with attachment to the conditions which are easy to practice. Besides, you may be practicing mindfulness and detachment with attachment to your present mind, which may be wanting or not wanting to practice.

Detachment is mostly concerned with our present mind. If you can detach, when you arrive back to your daily life, you must try to detach from the environment, surrounding people, the conditions of ease or difficulty, and your present mind of not wanting to practice meditation most of the time.

If you cannot detach from society, from your neighborhood, from the difficulties to practice meditation, and from the powerful mind not to practice meditation, mindfulness and detachment must be powerful enough to detach from society, surrounding people, feeling of difficulty in meditation, and the desire not to practice meditation.

I will explain to you this morning's experience at the Thai Embassy in Ho Chi Minh. I could not teach here this morning session because I went to the Thai Embassy to apply for a 2-month visa. I was not very familiar with the government office. In Myanmar, I rarely go to government offices, and many people know about me. In this way, I don't need to go to government offices or embassies by myself. That's why I don't have much experience with government jobs. Although I have been travelling around the world, I don't need to apply for a visa by myself most of the time. Many people or organizations are helping me as much as they can. It is very easy in Myanmar. It is very easy for government jobs concerning me or the Thabarwa Center.

Here, I'm a stranger in the Thai Embassy. They want to get a lot of information from me. They will ask for the address, the bank account of myself, or for the person in charge of Thailand. They will ask for the flight ticket details. I have to fill the document by myself. It is really difficult for me. I'm not skillful enough to fill this document by myself because of not doing this by myself. So, I feel stressed. It is really a difficult job for me because I have not been doing this by myself for most of the time. That's

why I have the desire not to take a Thai visa this time. I can take a Thai visa in India also. Even if I did not take a Thai visa for 2 months, I can take a Thai arrival visa for 2 weeks.

But as soon as I desire not to have a Thai visa, I'm able to be mindful of my present mind. And then, my job to apply for a 2-month visa in the embassy successfully finished. If I'm grasping the situation with ignorance and attachment, I'm not sure applying for a visa today may be successful. Because I'm able to detach from difficult situations, in this way, today's mission successfully finished. I don't need to go by myself; someone can come to the embassy to take the visa on the 8th of March. This is the real example to successfully overcome the most difficult situation.

Before the first Thabarwa Center was established in 2007, it was after 5 years of teaching meditation. I teach meditation as a monk without a meditation center or monastery. But I only emphasize on my teaching to be in harmony with the truth and the meditators at that time. I don't emphasize having my own monastery or meditation center.

At that time, I stayed in one of the monasteries in downtown Yangon. There are many difficulties in staying in a monastery which is not my own. But I try to detach from all these difficulties because of not having my own monastery. When I taught meditation in other monasteries, I could not teach freely. Even if there are some visitors who want to stay in the monastery, I have no permission to allow them to stay. Even if someone wants to ordain as a monk or a nun, I could not allow them to stay in the monastery and to teach only. I cannot fulfill the needs of others, but I can successfully detach from all these situations.

I try to accept the difficulties and continue teaching meditation. In this way, I can successfully detach from all difficulties concerned with the place. Because of teaching meditation every day continuously, more and more people in the city came to me to practice meditation together under my guidance.

After 4 years, there were more and more long-time daily meditators.

And we all come to understand that we need our own meditation center to do good deeds freely and to stay only in one place, especially for the old and sick people who could not follow me from one place to another. When there was a strong desire to have our own meditation center, I was donated land, but that land was not allowed to establish our own meditation center. But I can open in downtown Yangon in 8 apartments, one after another. In July 2007, we successfully opened the first Thabarwa Center.

If we cannot detach from difficulties, we cannot succeed in practice and we cannot succeed in opening our own meditation center, for sure. If we can continue to do good deeds in any difficulties with mindfulness and detachment, we are sure to get success in our practice and in opening a meditation center. Very grateful for your question.

Chia sẻ 113:

Con xin chia sẻ 3 ngày con thực hành thiền tại đây, trải nghiệm của con là 2 ngày đầu con cứ hôn trầm và buồn ngủ, và thứ 2 là khi sư giảng pháp do sư nói chậm con lại càng buồn ngủ, trong tâm của con muốn chối bỏ và con muốn đi về, sau 2 ngày kham nhẫn qua cách sư chia sẻ con nhận diện ra được sự kham nhẫn đấy cũng giống như cách sư chia sẻ chánh niệm. Từ câu hỏi của các thiền sinh, sư cũng dùng sự kham nhẫn đó để trả lời câu hỏi của các thiền sinh, và con nhận ra sự nóng vội trong con.

Còn 1 điều nữa, con muốn chia sẻ sự lợi lạc, khi ăn sáng có tiếng xì xụp, con nghe rất khó chịu, và con nghe sư chia sẻ xả ly, và con kham nhẫn ngồi ăn được đến cuối bữa ăn, và con nhận ra sự phán xét của mình. Con vui vẻ và xả dần, đó là cái ăn. Còn trong thực hành ngồi thiền và đi thiền hành, thường lúc con ngồi hành thiền con buồn ngủ sẽ đi uống cà phê cho nó tỉnh lên để thực hành cho tinh tấn hơn cho nó đỡ buồn ngủ, và con thấy con chọn như vậy nó làm cho con mệt hơn. Giờ con chọn là đứng dậy tùy theo khả năng của mình thôi và con không quá cố theo giờ của ban tổ chức, ngồi không được mình đứng dậy đi, đi mỏi mình lại ngồi, lặp đi lặp lại con thấy mình kham nhẫn, mình quan sát cái tham sân si của mình, phán xét của mình, và con quan sát được sự lợi lạc của mình.

Con cảm ơn mọi người đã cho con chia sẻ.

Thiền sư: Đúng vậy, tôi chú trọng nhiều vào việc những hành động chánh niệm, xả ly trên ý của mình, chúng ta không cần phải thay đổi hoàn cảnh, địa điểm hay thay đổi những người xung quanh, mà chúng ta cần học cách xả ly. Xả ly cũng chính là không dính mắc, tuy nhiên điều này cũng chỉ để sử dụng mà thôi. Và hầu hết mọi người đang chối bỏ việc thực hành xả ly, và sự xả ly thì liên quan nhiều đến tâm trí của chúng ta. Chúng ta chỉ cần thay đổi đối tượng trong tâm của mình, chúng ta chỉ cần chánh niệm trên những sự vô minh và dính mắc của mình trong giây phút hiện tại, bằng cách này chúng ta có thể kham nhẫn nhiều và nhiều hơn nữa.

Và việc thực hành xả ly rất hữu dụng trong những nơi công cộng như thế này. Có rất nhiều sai lầm mà chúng ta không sửa được, và có rất nhiều sự hiểu biết sai lầm mà chúng ta cảm thấy khó khăn để sửa, và có rất nhiều điều, khó để có thể làm được, và những điều này đều rất phổ biến trong những nơi công cộng như thế này, như nhà vệ sinh công cộng, những khu vườn công cộng, rất khó để đảm bảo hay chăm sóc những nơi công cộng như thế này. Trong những tình huống thế này, chúng ta cần tiếp tục xả ly để có thể tiếp tục làm thiện pháp ở những nơi công cộng như vậy.

Bởi vì có rất nhiều người cần giúp đỡ, nên cũng có rất nhiều người không nhận được sự giúp đỡ của tôi, cho dù tôi đã liên tục bận rộn giúp đỡ cho nhiều người một cách liên tục. Tôi đã giải quyết vấn đề cho nhiều người, tuy nhiên cũng có nhiều vấn đề mà tôi chưa thể nào giải quyết được, cho dù tôi đã liên tục bận rộn, dày dặn kinh nghiệm trong việc giải quyết vấn đề của người khác. Nếu tôi không thể xả ly khỏi những điều tôi không thể làm, có lẽ tôi đã dừng trong việc làm thiện pháp như thế này

Những sự tham lam, giận dữ, vô minh trong tâm trí của chúng ta mới là vấn đề thực sự. Chính bởi sự tham lam của chúng ta mà chúng ta mới không cảm thấy mãn nguyện trong những gì chúng ta đang làm bây giờ. Nếu chúng ta hiểu biết như thế này, chúng ta có thể liên tục làm hết thiện pháp này đến thiện pháp khác.

Tôi đã liên tục giúp đỡ người khác, nhưng đồng thời cũng có phản hồi tiêu cực đến từ những người đang chờ sự giúp đỡ của tôi mà chưa

được. Họ rất tham lam và vội vàng để có thể chờ đợi sự giúp đỡ của tôi trong thời gian dài, để có được câu trả lời của tôi, hay quyết định mà họ cần. Tất cả điều này xảy ra bởi tham đắm và vô minh của họ. Họ càng muốn nhiều hơn thì họ càng có được ít hơn, họ càng vội vã bao nhiêu thì họ càng chậm trễ bấy nhiêu. Đây chính là nhân quả, đây cũng chính là giáo lý đúng. Nếu họ không hiểu biết như thế này thì họ chắc chắn không nhận được sự giúp đỡ của tôi, họ sẽ trở nên muộn màng trong việc có được quyết định của tôi hay sự trợ giúp của tôi.

Tôi hiểu rất kỹ về nhân và quả này, chính vì vậy tôi tiếp tục làm hết thiện pháp này đến thiện pháp khác trong suốt nhiều năm nay. Làm thiện pháp với sự hiểu biết đúng đắn như thế này có thể giúp tôi tích trữ được những phước thiện lớn lao nhất, và bằng cách này, tôi có thể có được điều tôi muốn khi nhân duyên đủ đầy. Bạn nên thực hành như thế này và bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện với bản thân mình ngay cả khi không có ai làm bạn mãn nguyện.

Sharing 113: During the first two days of the retreat, I felt very sleepy and I wanted to come back home. But when observing your patience in answering the meditators' questions, I noticed how impatient I am during this retreat, so I decided to be more patient and continued my practice.

And also, there are lots of uncomfortable noises during breakfast, but when remembering about your teaching of detachment, I noticed the impatience and judgement in my mind, and slowly I detach from them.

About sitting and walking meditation, I usually feel sleepy during sitting sessions so I decided to drink more coffee to be more awake, yet the more I drink, the more tired I feel. So, whenever I feel tired or sleepy, I just stand up to practice walking meditation instead of trying to attach to the schedule and force myself to sit. Whenever I feel sleepy, I do walking meditation. Whenever I feel tired because of walking, I decided to sit again. And I gain a lot of benefits from this practice.

Sayadaw: That's right. I emphasize on mental action of mindfulness and detachment. We don't need to change the situation, the place or other people. We just need to detach.

Detachment is also not to attach, but to use only. Most people are rejecting the practice of detachment. Detachment is mostly concerned with the mind. So, we just need to change the object of the mind.

We just need to be mindful of the present ignorance and attachment of the mind.

In this way, we can endure more and more. This practice of detachment is really useful in public areas like this. There are many mistakes we cannot correct. There are misunderstandings difficult to correct. There are also many difficult things to do. It is common in public areas like this, like the public toilet, public garden, really difficult to take care of the public area. In that situation, we just need to detach in order to continue doing good deeds in public areas like this.

For me, I have been helping many people but there are also many people I cannot help although I was busy with helping one after another continuously. I have been solving the problems of many people. There are many problems I cannot solve yet, although I was busy solving one problem after another. If I cannot detach from what I cannot do, I need to stop this kind of doing good deeds.

Greed, anger, ignorance or delusion of the mind is a real problem. Because of our own greed, we are not satisfied with what we are doing now. If we understand like this, we can continue doing good deeds one after another.

Because of helping other people, there are also many complaints from those people who are waiting to get help from me. They are greedy, they are impatient. They cannot wait for long to get my help, to get my answers or decisions. It is mostly concerned with their greed and their ignorance. The more they want, the less they get. The more urgent they are, the more they will be late. This is cause and effect, this is the right understanding. If they don't understand like this, they cannot get my help. They will be late to get my decisions or support. I understand very well this cause and effect. That's why I continue to do good deeds one after another for many years continuously. Doing good deeds with this right understanding can bring me the greatest good deeds. In this way, I can get

what I want when there is the time.

You should also follow this way and then you can be satisfied by yourself, even if no one satisfies you.

Chia sẻ 114:

Hôm nay con chia sẻ phần thực tập của mình. Sáng nay khi con ngồi toạ thiền, con thấy nếu mình thực hành được Chánh Niệm và Xả Ly nhiều hơn thì có thể khi thiền toạ thì mình sẽ có nhiều suy tưởng hay hơn và hữu ích hơn so với trước đây. Tự nhiên con lại liên tưởng đến hình ảnh của những đám mây.

Nếu như cuộc đời của con người mình là 100 năm, thì khi mình nhìn đám mây trôi trên trời, ví dụ đám mây hình này, hình kia, sau 1-2 phút nó đã biến đổi không còn hình dáng ban đầu. Nếu như với vũ trụ, kiếp nhân sinh tới hằng hà vô số kiếp thì đời sống của 1 người khoảng 100 năm cũng chỉ như 1 đám mây. Khi con nghiệm ra được, con thấy sự chuyển động của đám mây hay sự tồn tại của con người mình thật ra cũng chỉ như 1 đám mây.

Mình nhìn thấy được sự vô ngã rất rõ khi mình liên tưởng đến hình ảnh đó. Nếu nói vô ngã thì xưa nay con thấy nó rất trừu tượng mà rất ít các bậc giác ngộ có thể nhìn thấy được khi mà tu tập cao. Cho nên khi con ngộ ra được bài học con thấy rất hay. Và với sự vô thường, con rất biết ơn với câu hôm qua Ngài nói: "Bản chất vô thường luôn mới đó chính là sự thật, đó là Pháp" thì con như vỡ oà ra vì con thấy đúng.

Thực tế thì xung quanh mình mọi thứ đều chuyển động, kể cả những phân tử, nguyên tử trên những miếng giấy, trên những đồ vật mình cầm hay những tế bào trong cơ thể mình vẫn sinh sôi, nảy nở và phát triển từng giây phút. Như vậy, sự vô thường luôn liên tục diễn ra. Nếu như mình quan sát sự vô thường đó khi mình thiền thì nó dễ hơn vì mình thấy trong cơ thể mình chuyển động rất rõ. Nếu như trong cuộc sống, thường mình sống rất vội vàng và thiếu sự chánh niệm nên mình không cảm nhận được sự thay đổi nhỏ từng chút một trong cơ thể mình.

Con cũng ngộ ra rằng đỉnh cao của đạo Phật đó là vấn đề nhân quả.

Khi mình làm phước thiện, tức là mình cho đi cái gì mình muốn, thì mình sẽ nhận được điều đó. "What you give, what you gain", đó là theo những gì con đúc kết được. Ví dụ như tiền con để trong tủ của con, thì nó chỉ đứng yên một chỗ. Nhưng nếu con lấy tiền đó để cho đi hay giúp đỡ ai đó, họ sẽ lấy đồng tiền ấy để mua thức ăn, luân chuyển... Như vậy, dòng chảy của cuộc sống sẽ luôn chuyển dịch.

Trả lời: Đó là sự chia sẻ tuyệt vời. Đối với những người tu tập thiền thì nó thực sự hữu ích. Bạn càng chia sẻ thì càng có nhiều người có được hiểu biết đúng đắn và sẽ làm được nhiều việc tốt hơn. Bằng cách này, bạn có thể tích lũy công đức và có thể biết nhiều hơn về việc làm việc thiện pháp và bạn cũng sẽ có thể làm được nhiều việc tốt hơn nữa.

Đối với tôi, tôi đã giảng dạy về hiểu biết đúng đắn và thực hành đúng đắn cho đại chúng bằng cách phát trực tiếp livestream. Hầu hết mọi người trong xã hội không phải là thiền sinh, không phải tình nguyện viên. Đối với họ, cách dạy như thế này thật khó chấp nhận. Có rất nhiều lời phàn nàn, nhiều ý kiến không hay khi họ nghe lời dạy của tôi.

Khi tôi làm việc vì hòa bình của đất nước, tôi đã gặp các nhà lãnh đạo chính trị. Vào thời điểm đó, nhiều người quan tâm đến chính trị không thể hiểu được lời dạy cũng như cách làm việc của tôi vì hòa bình của đất nước. Lúc đầu có nhiều quan điểm không tốt, nhiều lời mắng mỏ. Đọc những bình luận, tôi có thể hiểu được trình độ thông minh của những người dân trong nước quan tâm đến chính trị. Chính vì vậy tôi phải cố gắng giảng dạy ngày càng rõ ràng hơn cho người dân trong nước. Có sự cạnh tranh giữa vô minh và dính mắc mạnh mẽ của người dân trong nước với chánh niệm và xả ly, sức mạnh của cái tôi và trung tâm Thabarwa. Nó đã cạnh tranh liên tục trong hơn 2 năm.

Cũng có nhiều ý kiến khuyên tôi nên ngừng hoạt động vì hòa bình của đất nước. Điều tôi hiểu là nếu tôi ngừng nỗ lực vì hòa bình thì sẽ ngày càng có nhiều mất mát và hiểu lầm. Sẽ có nhiều người chết, đó là lý do tại sao tôi không từ bỏ việc giảng dạy và gặp gỡ các nhà lãnh đạo chính trị cũ và mới để có được hòa bình cho đất nước cho đến bây giờ.

Sau 2 năm, ngày càng có nhiều người hiểu được về nhân quả của

bản chất vô thường luôn mới. Càng ngày càng có ít bình luận xấu. Dạy về nhân quả cho người nói chung hoặc người kinh doanh thực sự rất nguy hiểm. Để có thể tiếp tục giảng dạy như thế này, để cứu độ cho chúng sinh và trung tâm Thabarwa, tôi phải làm nhiều việc thiện hơn nữa.

Bệnh viện Dhamma dành cho bệnh nhân Covid 19 vào năm 2021 cũng là một trong những việc làm tốt nhất đối với tôi ở trung tâm Thabarwa. Có sự thay đổi chính trị ở Myanmar vào năm 2021. Vào thời điểm đó, không có nhiều bác sĩ, nữ tu và thuốc chữa bệnh Covid 19. Nhiều người chết hàng ngày. Nhiều người chết tại buổi lễ. Họ đang chờ đợi ai đó đốt xác chết. Lúc đó tôi quyết định mở bệnh viện Dhamma để cấp cứu bệnh nhân nhiễm Covid 19. Từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2021, hơn 1500 bệnh nhân cấp cứu cấp cứu đã đến bệnh viện Dhamma. Hơn 500 người trong số họ đã chết tại bệnh viện Pháp ở trung tâm Thabarwa Thanlyin. Mỗi ngày có gần 4, 5 bệnh nhân tử vong. 38 người chết trong một ngày là kỷ lục ở bệnh viện Dhamma. Bác sỹ không có nhiều thuốc oxy, chúng ta chỉ có thể dựa vào việc làm việc thiện mà thôi.

Đó là lý do tại sao tôi quyết định chỉ chữa tâm cho ổn định và thanh tịnh, để thoát khỏi cái chết của Covid 19. Vì Covid ở bệnh viện Pháp nên hầu hết bệnh nhân Covid chết không phải vì Virus mà vì bám víu vào. nỗi đau lây lan của virus. Virus này chỉ là virus bình thường thôi, nhưng Covid 19 đã được cả thế giới biết đến. Đó là lý do tại sao rất khó để kiểm soát nỗi sợ hãi. Nỗi sợ hãi của Covid 19 là nguyên nhân thực sự khiến nhiều người trên thế giới tử vong.

Nếu chúng ta không thể mở bệnh viện Pháp Bảo vào năm 2021, bệnh nhân Covid 19 trong nước không còn hy vọng gì nữa vì không có bệnh viện và bác sĩ cho họ. Bằng cách này, ngày càng có nhiều người sẽ chết vì họ không thể nương tựa vào ai. Vì mở bệnh viện Pháp Bảo nên nhiều người có thể học trực tiếp lời giảng dạy và thực hành của tôi. Có rất nhiều người, bác sĩ, tu sĩ, tu sĩ, thiền sinh trong đó có tôi đang ở trong bệnh viện Pháp Bảo Covid 19. Chúng tôi đang chăm sóc bệnh nhân nhiều nhất có thể.

Chúng tôi cũng đang chia sẻ công đức với người đã chết. có nhiều

bệnh nhân nặng, ngay cả việc cử động cơ thể cũng thực sự khó khăn, không đủ tình nguyện viên hỗ trợ họ. Nhưng chúng tôi không từ bỏ việc tiếp nhận bệnh nhân Covid 19 vào bệnh viện Pháp Bảo. Bằng cách này, bệnh nhân Covid 19 ngày càng giảm. Sau 2 tháng, bệnh viện Pháp Bảo không còn nhiều bệnh nhân Covid 19. Nhưng tôi chuyển từ chữa bệnh Covid 19 sang chữa các loại bệnh khác nên nơi này giống bệnh viện đa khoa của chính phủ hơn. Bằng cách này, nhiều người ở Myanmar biết đến bệnh viện Pháp Bảo.

Đó là lý do tại sao tôi quyết định mở bệnh viện Pháp Bảo ở một địa điểm thuận lợi trong nước. Lần lượt từng nơi một. Đây là một trong những việc làm tốt nhất mà tôi cố gắng thực hiện để làm cho đất nước hòa bình và ổn định hơn. Bây giờ tôi đang cố gắng thành lập một Trung tâm giải cứu Thabarwa cho người dân và gia đình họ trong nước đang gặp khó khăn về nơi ở, thực phẩm, thuốc men và công việc.

Trung tâm cứu hộ này đang đáp ứng nhu cầu cần thiết nhất của gia đình người dân. Đây là làm việc thiện không giới hạn, đúng lúc đúng nơi đúng hoàn cảnh. Người Việt Nam cũng đang liên tục quyên góp, cúng dường cho bệnh viện Pháp Bảo. Điều này thực sự hữu ích và biết ơn.

Ngày càng có nhiều người gặp khó khăn trong việc sinh tồn. Đó là lý do tại sao chúng ta ngày càng cần nhiều người cùng chung tay làm thiện pháp hơn. Tôi cố gắng không chỉ để đáp ứng nhu cầu vật chất của người dân trong nước. Nhưng tôi cũng dạy chánh niệm và buông bỏ để chịu đựng những khó khăn liên quan đến thân và tâm.

Câu hỏi 115: Trong lúc thực hành ở thiền đường con hay bị vấn đề này: lúc quan sát hơi thở ở mũi hoặc bụng, sau 1 lúc con hay bị đồng hóa mình với đối tượng hơi thở và bắt đầu kiểm soát hơi thở, và khi kiểm soát hơi thở thì các cơ con bị co cứng bó lại và nó đau, con có tác ý để quay về hơi thở tự nhiên, nhưng sau một lúc lại bị thói quen này. Nếu con cứ tiếp tục kiểm soát hơi thở thì cơn đau của con sẽ nhiều lên, còn nếu con biết buông thì nó sẽ dừng ở đó thôi. Xin thiền sư chỉ giúp con.

Trả lời: Chúng ta thường quá quen bám giữ hay kiểm soát điều gì đó hay ai đó trong tâm thức. Tâm vì vậy không được tự nhiên, không thư thái. Tâm thái tự nhiên thì chỉ là bản chất vô thường luôn mới. Chính bản chất vô thường đó thì lại luôn thường hằng. Tâm trí của những chúng sinh hữu tình là không tự nhiên, không thả lỏng, mà chỉ là tạo tác từ sự vô minh và dính mắc của chính mình.

Để tâm trí được tự nhiên, được trở về bản chất vô thường luôn mới, thì chúng ta cần phải buông bỏ những hành động trên thân khẩu ý. Chúng ta hay có ý nghĩ về ai đó hay cái gì đó, tôi hay bạn, của tôi hay của bạn. Tất cả những điều này đều được tạo thành do vô minh và dính mắc. Bằng việc thực hành chánh niệm và xả ly, chúng ta nên chiến đấu lại vô minh và dính mắc. Chính sự vô minh và dính mắc của chúng ta mới là những kẻ thù đích thực. Tâm trí không được tự do khỏi vô mình và dính mắc. Vì vậy tâm trí của các chúng sinh hữu tình rất khó buông bỏ mỗi hành động trên thân khẩu ý. Chúng ta khó chấp nhận cho dù là xấu hay tốt, hành động hay hệ quả của bản chất vô thường.

Nếu quý vị cảm thấy căng cứng ở vai và cơ thể do hành thiền, thì để điều chỉnh lại tự nhiên, quý vị không cần thay đổi hành động hay kết quả, quý vị chỉ cần xả ly khỏi mọi kết quả hay diễn tiến, với hiểu biết đúng đắn rằng không có gì hay ai là trường tồn mãi mãi, chỉ có bản chất vô thường là trường tồn.

Trải nghiệm tốt hay xấu, đúng hay sai, thả lỏng hay gồng cứng, xả ly hay dính mắc, tất cả những thái cực này đều cần phải xả ly bằng chánh niệm trong mỗi khoảnh khắc hiện tại. Sẽ cần thời gian để có thể thành công trong việc thực hành chánh niệm và xả ly. Quý vị chỉ mới bắt đầu, cho nên sẽ gặp khó khăn khi thực hành chánh niệm và xả ly. Mọi khó khăn và thất bại chính là khởi đầu cho sự dễ dàng và thành công trong thực hành. Vậy nên quý vị nên thực hành đi thực hành lại để trở nên thuần thục khi thực hành chánh niệm và xả ly.

Sharing 114: This morning when I sat in meditation, I realized that if I practiced Mindfulness and Renunciation more, maybe when I meditated I would have more good and useful thoughts than before.

Suddenly I think of the image of clouds. If our human life is 100 years, then when we look at clouds floating in the sky, for example, clouds of this shape or that shape, after 1-2 minutes it has changed and no longer has its original shape.

If in the universe, human lives last for countless lifetimes, then a person's life of about 100 years is just like a cloud. When I realized it, I saw that the movement of the cloud or my own existence is actually just like a cloud. I see egolessness very clearly when I think of that image.

If we talk about non-self, then I have always seen it as very abstract and very few enlightened beings can see it when they practice highly. So, when I realized the lesson, I found it very good. And with impermanence, I am very grateful for what you said yesterday: "The nature of impermanence is always new, that is the truth, that is the Dhamma." I felt like I was bursting out because I saw it right.

In fact, everything around us is moving, including the molecules and atoms on pieces of paper, on the objects we hold or the cells in our body that still proliferate, proliferate and develop every second. minute. Thus, impermanence always continuously occurs. If we observe that impermanence when we meditate, it is easier because we see the movement in our body very clearly. In life, we often live very hastily and lack mindfulness, so we don't feel the little changes in our body.

I also realized that the pinnacle of Buddhism is the issue of Cause and Effect. When we do good deeds, we give what we want and we will receive it. "What you give, what you gain", that's what I concluded. For example, if you leave money in your locker, it just stays in one place. But if you take that money to give away or help someone, they will take that money to buy food, circulate... Thus, the flow of life will always change.

It is kindness in the heart that will make the transition smoother. There is no selfishness, instead holiness helps the river flow more easily, impermanence is felt more easily, the world becomes better... And if on the river, each person If everyone builds and wants to own a house, the river will be very dirty and clogged. That is the internal link in human

psychology when we live only thinking about ourselves. I feel very interested in Buddhist philosophy: When we do anything, we must think about our own benefit, the benefit of others and the benefit of sentient beings. I beg you all.

Answer: That's great sharing. For those who practice meditation, it is really useful. The more you share, more and more people will get right understanding and will do more and more good deeds. In this way, you can save merits and you can know more about doing good deeds and you will also be able to do more and more good deeds.

For me, I have been teaching about right understanding and right practice to the public, by livestream. Most of the people in society are not meditators, not social workers or volunteers. For them, teaching like this is difficult to accept. There are many complaints, many bad comments when they listen to my teachings. When I worked for the peace of the country, I met with political leaders.

At that time, many people who were interested in politics could not understand my teaching and my way of working for the peace of the country. In the beginning, there were many bad views and many scolding. By reading the comments, I can understand the intelligence level of the people in the country who are interested in politics.

That's why I have to try to teach more and more clearly to the people in the country. There is competition between strong ignorance and attachment of common people in the country and mindfulness and detachment, power of me and Thabarwa center. It has been competing for over 2 years continuously.

There are also many suggestions which are giving to me to stop working for the peace of the country. What I understand is if I stop working for peace, there will be more and more loss and misunderstanding. There will be many deaths, that's why I won't give up teaching and meeting with the old and new political leaders to get peace in the country until now.

After 2 years, more and more people come to understand the cause

and effect of ever-new impermanent nature. There are less and less bad comments. Teaching about cause and effect to the general or business people is really dangerous. To be able to continue teaching like this, to save me and the Thabarwa Center, I have to do more and more good deeds.

Dhamma hospital for covid 19 patients in 2021 is also one of the greatest good deeds for me in the Thabarwa Center. There is political change in Myanmar in 2021. At that time, there were not many doctors and nuns and medicines for covid 19. Many people die everyday. Many dead people at the ceremony. They are waiting for someone to burn the dead body.

At that time I decided to open Dhamma hospital for the emergency of covid 19 patients. From July to September 2021, over 1500 covid emergency patients come to Dhamma hospital. Over 500 of them died in dhamma hospital in Thabarwa Center Thanlyin. Everyday, nearly 4 or 5 patients die. 38 people dying in one day is the record in dhamma hospital. There is not much doctor's oxygen medicine, we can only rely on doing good deeds.

That's why I decided to only cure the mind to be stable and pure, in order to detach from the dying of covid 19. Because of covid in dhamma hospital, most of the covid patients die not because of the virus but because of the attachment on the suffering of spreading of virus. The virus is just a normal virus, but covid 19 is well known around the world. That's why it is difficult to control fear. Fear of covid 19 is the real cause of many people dying around the world.

If we cannot open a Dhamma hospital in 2021, covid 19 patients in the country have no hope, no hospital and doctor for them. In this way more and more people will die because they can rely on no one. Because of the opening of Dhamma hospital, many people can learn on live stream. There are many people, doctors, nuns, monks, meditators including me who are staying in covid 19 Dhamma hospital. We are taking care of the patients as much as we can.

We are also sharing merits with dead people. Even to move the body

is really difficult, not enough volunteers. But we don't give up accepting covid 19 patients into Dhamma hospital. In this way, covid 19 patients decrease more and more. After 2 months, there is not much covid 19 patients in Dhamma hospital. But I change from treating covid 19 disease to all kinds of diseases, so this is becoming more of a general hospital of the government.

In this way, many people in Myanmar know about the Dhamma hospital. That's why I decided to open Dhamma hospital in a good location in the country. One after another. This is one of the greatest good deeds I try to use to make the country peaceful. Now I'm trying to create a rescue Thabarwa Center for the people and their families in the country who are in trouble for shelter, food, medicine and job.

This rescue center is fulfilling the most needed family of the people. This is doing good deeds without limit, right time, right place, right situation. Vietnameses are also donating to Dhamma hospital continuously. This is really useful and appreciated.

More and more people find it difficult to survive. That's why we need more and more people from the country. I try not only to fulfill the material needs of people in the country. But I also teach mindfulness and detachment to endure difficulties concerned body and mind.

1. Chia sẻ của ngài Sayadaw Ottamathara cho tình nguyện viên và nhà bếp:

Các tình nguyện viên và đầu bếp cũng đang phải đối mặt với nhiều vấn đề liên quan đến Trung tâm Thabarwa. Chúng tôi có thể đi khất thực ở Myanmar, vì vậy chúng tôi nhấn mạnh việc đi vòng quanh các khu phố để khất thực.

Các nhà sư đang đi khất thực hàng ngày theo truyền thống của Phật giáo Myanmar. Bằng cách này, chúng tôi bớt bận rộn nấu nướng hơn và có thể tiết kiệm được rất nhiều tiền mua thực phẩm. Nhận thức ăn dọc đường vào mỗi buổi sáng là một trong những truyền thống tốt đẹp nhất của các quốc gia Phật giáo.

Cũng có rất nhiều khó khăn trong việc đón nhận sự đóng góp từ phía người dân, điều mà chúng tôi cần phải làm cho Trung tâm Thabarwa. Có nhiều người già hoặc bệnh tật nên họ gặp khó khăn khi tự mình kiếm được thức ăn. Hầu hết họ không có đủ tiền nên không thể tự mua thức ăn.

Vì vậy, để giải quyết vấn đề này, tôi quyết định sẽ quyên góp chỗ ở, thuốc men và đáp ứng các nhu cầu khác cũng như chia sẻ trí tuệ. Người dân và xã hội nên cúng dường thực phẩm cho chư tăng ni và thiền sinh tại thiền viện.

Với sự hiểu biết đúng đắn này, tôi bắt đầu đi khất thực khắp đường phố để thu thập thực phẩm cúng dường từ các nhà tài trợ. Vào thời điểm đó, có hơn 100 tăng, ni và thiền sinh đang ở lâu dài tại Trung tâm Thabarwa.

Bằng cách nhận thức ăn từ cộng đồng, chúng tôi có thể giải quyết được vấn đề cho tất cả mọi người. Ở trung tâm thành phố Yangon, có rất nhiều người nhưng chỉ có một số tăng ni. Đó là lý do tại sao có rất nhiều thí chủ cúng dường và có một số tăng ni đã nhận được sự cúng dường.

Đó là lý do tại sao chúng tôi nhận được rất nhiều đồ ăn sẵn sàng cho bữa trưa. Nhưng ở trung tâm thành phố, đất đai và nhà cửa đắt đỏ nên ngày càng khó tìm được nơi ở. Vì vậy tôi quyết định mở rộng thêm một Trung tâm Thabarwa khác ở Thanlyin, đó là vùng đất cách Yangon khoảng 30 phút lái xe. Bằng cách này, ở Thanlyin, lần đầu tiên tôi được tặng 3 acre (khoảng 1,2 ha) và hiện nay đã có hơn 70 acres (khoảng 28,2 ha) thuộc về Trung tâm Thabarwa. Hơn 5.000 người vẫn còn ở đó.

Ngoài ra, tại Làng Rescues Thabarwa có hơn 10.000 người đang lưu trú. Đối với họ, chúng tôi chỉ tặng mảnh đất nhỏ. Họ tự mình xây dựng những tòa nhà. Chúng tôi tặng trường học, chúng tôi tặng thuốc men, chúng tôi tặng nước và nhà vệ sinh, phòng nghỉ cho các em.

Trung tâm Thabarwa có thể mở rộng ngày càng nhiều vì ngày càng có nhiều người ở lại trung tâm. Không chỉ các thiền sinh mà cả những người già, bệnh tật trong xã hội cũng hài lòng khi làm những việc thiện tại Trung tâm Thabarwa.

Thật khó để thực hành thiền ở nhà. Ở thiền viện, họ được tự do làm việc thiện và không cần phải nhờ cậy vào người nhà. Họ có thể nương tựa vào cả Phật, Pháp và Tăng.

Ngoài ra, họ không cần phải trả tiền cho chỗ ở, thức ăn và thuốc men. Bằng cách này, ngày càng có nhiều người ở lại Trung tâm Thabarwa. Bây giờ, hơn 5.000 người đang ở đó.

Mặt khác, chúng tôi có thể bố thí ngày càng nhiều hơn. Chúng tôi có thể nhân rộng ngày càng nhiều nhóm tu sĩ và tình nguyện viên đi khất thực khắp đường phố để nhận sự cúng dường thực phẩm mỗi ngày. Bây giờ, ở Yangon và Thanlyin, chúng tôi đang đi vòng quanh các tuyến phố, gần như toàn bộ thành phố.

Chúng tôi có thể nhận được nhiều khoản cúng dường thực phẩm và các khoản cúng dường khác từ cộng đồng. Họ làm những việc thật tốt cho mọi người trong xã hội, họ bận rộn với công việc nên không thể đến Thiền viện thường xuyên được. Nếu họ đến thăm Trung tâm Thiền, họ sẽ cần thời gian, họ cần phí đi lại.

Đó là lý do tại sao hầu hết họ không thể đến Trung tâm Thiền hay Tu viện. Đó là lý do tại sao khi chúng tôi đi khắp phố này đến phố khác để nhận thực phẩm cúng dường, họ đều sẵn lòng cúng dường. Gần như hầu hết chủ nhà hoặc người dân sẽ cúng dường thực phẩm.

Bằng cách này, chúng ta có thể nuôi sống hơn 5.000 người trong nhiều năm, nhưng dân số ngày càng tăng. Vì dịch COVID -19 cũng như tình hình chính trị trong nước đã thay đổi. Ngày càng có nhiều người bị lôi cuốn vào hoạt động chính trị.

Hiện nay đang có cuộc cách mạng trong quân đội, rất nhiều nam nữ thanh niên đang theo học lớp quân sự và họ đang cố gắng chống lại quân đội Myanmar. Vì vậy tình hình càng trở nên khó khăn và tồi tệ hơn.

Đó là lý do tại sao tôi làm việc vì hòa bình của đất nước. Tôi đã gặp các chính trị gia và sau đó tôi thảo luận với họ. Một số cuộc họp hoặc thảo luận được phát trực tiếp. Bằng cách này, nhiều người quan tâm đến chính trị đã biết đến tôi.

Lúc đầu họ không hiểu tôi nên nói rất nhiều. Họ sẽ tấn công tôi. Tôi sẽ bị tiêu diệt nếu bị tấn công như thế này. Nhưng nhờ những bình luận của họ trên mạng xã hội, tôi ngày càng hiểu nhiều hơn về những người quan tâm đến chính trị.

Tôi có thể hiểu được trí tuệ, năng lực, sự dính mắc và sự thiếu hiểu biết của họ. Đó là lý do tại sao không chỉ tôi mà cả những người đi theo tôi cũng có cơ hội giải thích cho họ về tôi, về Trung tâm Thabarwa, về cách làm việc thiện và làm việc vì hòa bình của đất nước.

Đây là tinh thần đồng đội. Ở đây có đội phiên dịch, đội bếp. Vì thế ở trong nước khi có phong trào chính trị mạnh mẽ, nhiều người tố cáo tôi mỗi khi tôi đăng bài trên mạng xã hội về chính trị, về hòa bình.

Có nhiều lời buộc tội, quan điểm xấu, cũng nhiều rắc rối đã xảy ra. Một số người đi theo tôi có cơ hội trả lời họ. Đây là giải quyết vấn đề bằng cách sử dụng phương tiện truyền thông xã hội. Tôi có nhiều người đi theo (đệ tử). Đó là lý do tại sao câu trả lời dành cho họ thực sự rất mạnh mẽ.

Với tôi thì tôi bận. Đó là lý do tại sao tôi không trả lời. Tôi chỉ đọc một bình luận và sau đó tôi cố gắng tìm hiểu xem tình hình của họ có bị chặn hay có cải thiện hay không, liệu họ có trở nên bất ổn hơn hay thô lỗ hơn hay không, tức giận hơn hay không.

Tôi chỉ đọc bình luận của họ để xem tâm trạng của họ. Nhưng nhiều người đi theo tôi đã thảo luận với họ trên mạng xã hội. Đó là lý do tại sao ngày càng có nhiều người tới gặp tôi và nói, tôi không phải là chính trị gia.

Tôi không làm việc cho họ. Tôi không ở trong quân đội. Tôi chỉ

làm việc vì hòa bình của đất nước. Phải mất thời gian, khoảng hơn hai năm. Tình hình đã thay đổi trước cuối năm 2023. Nhiều người đã không còn nghĩ đến hòa bình nữa. Họ quyết định hy sinh mạng sống để đạt được thành công. Nhưng điều đó thực sự nguy hiểm. Nhiều người chết vì giết nhau theo cách này. Tôi đang quan sát tình hình để có cơ hội đàm phán với họ.

Tôi ngày càng có nhiều cơ hội để đàm phán hơn trước. Một số quân nhân hiểu rằng đây không phải là cách tốt nhất. Không có kết thúc bằng cách giết nhau theo cách này. Họ không muốn chiến đấu nữa. Họ muốn có được hòa bình cho họ. Bằng cách này, tôi sẽ ngày càng bận rộn hơn để thảo luận với lãnh đạo của họ. Tôi đã làm việc vì hòa bình của đất nước gần ba năm liên tục. Tôi đã biết đến các nhà lãnh đạo đất nước (các chính trị gia).

Đối với tôi, không khó lắm khi thảo luận với họ những câu hỏi và câu trả lời liên quan về các vấn đề. Cách giải quyết vấn đề của tôi khác với truyền thống. Đó là nhờ việc mở hơn 100 trung tâm thiền và tiếp nhận bất kỳ ai đến ở tại Trung tâm Thabarwa. Do vậy, nhiều vấn đề đã xảy ra giữa các thành viên của Trung tâm Thabarwa. Tôi đã liên tục giải quyết các vấn đề trong hơn 16 năm qua, vì vậy, tôi rất khéo léo trong việc trả lời các câu hỏi và giải quyết vấn đề.

Bằng một cách khác, tôi có thể tạo ra nhiều giải pháp khác nhau, những giải pháp tốt nhất, bằng cách sử dụng sức mạnh của việc làm thiện và thực hành thiền. Vấn đề đánh nhau là điều ai trong nước cũng quan tâm. Tôi đang cố gắng tìm giải pháp để giải quyết vấn đề này. Ngày càng có nhiều người đến để học hỏi từ tôi và cùng chung tay giúp đỡ tôi nhiều nhất có thể. Bằng cách này, chắc chắn sẽ có sự hợp tác ngày càng lớn hơn cho sứ mệnh hòa bình của đất nước và thế giới.

Đối với nhà bếp, đây là một trong những nơi tạo ra nhiều vấn đề nhất. Thực sự khi tham gia vào việc bếp núc, vào việc chia sẻ thức ăn, tôi nhấn mạnh đến sự xả ly. Tôi chỉ kiểm soát về mặt tâm. Có rất nhiều vấn đề, có rất nhiều nhầm lẫn, có rất nhiều sai sót xảy ra trong bếp. Nhưng tôi có thể tìm ra giải pháp theo cách khác.

Có nhiều cách để giải quyết vấn đề liên quan đến thực phẩm. Nhưng thức ăn là thứ cần thiết nhất đối với mỗi người, chính vì vậy dù có mất

đi thức ăn thì chúng ta vẫn chấp nhận như truyền thống. Một số người sẽ không đi khất thực để lấy thức ăn. Chúng tôi dự định xây dựng 50 căn bếp. Đây cũng là một trong những giải pháp tôi sử dụng để giải quyết các vấn đề liên quan đến thực phẩm.

Bất cứ khi nào chúng ta vi phạm điều gì đó, chắc chắn chúng ta sẽ mất đi sức mạnh của việc làm thiện pháp. Càng phạm lỗi lầm, chúng ta sẽ càng gặp rắc rối và không thể tiếp tục làm việc thiện và không thể hành thiền.

Bằng cách này, nhiều người không thể ở lại trung tâm, họ có thể chết hoặc có thể rời đi. Nếu có nhiều người thì sẽ có nhiều người nấu ăn hoặc nhiều người cho và nhận đồ ăn của nhau.

Thật khó để không phạm sai lầm hay không làm những điều ngu ngốc, nhưng chánh niệm và xả ly thực sự có sức mạnh để giải quyết vấn đề đó. Ngay cả khi chúng ta không thể giải quyết vấn đề, chúng ta có thể chịu đựng, có thể chấp nhận, có thể tha thứ, có thể quên đi. Đây cũng là giải pháp tốt nhất.

1. Sayadaw Ottamathara's sharing for volunteers and kitchen team:

The volunteers and chef are also facing many problems for the Thabarwa Center. We can go on alms rounds in the country, therefore we emphasize going around the street to collect the food.

The monks are collecting food traditionally every day in the country. In this way we are less busy cooking and we can save a lot of money for food. Receiving food around the street every morning is one of the best traditions of Buddhist countries.

There are also many difficulties to receive the donation from the public, which we need to do for the Thabarwa Center. There are many people who are old or sick, so they have difficulty getting food by themselves. Most of them don't have enough money, so they cannot buy their food to eat.

So, to solve this problem, I decided that I will donate shelter, medicine and demand sharing, wisdom sharing. The people and the society should donate food for the monks, nuns and meditators in the

meditation center.

With this right understanding, I started begging for alms around the street to collect food donations from the donors. At that time, there were over 100 monks, nuns and meditators who were staying for long term in the Thabarwa Center.

By receiving the food of the public, we can solve the problems for all. In downtown Yangon, there are many people, but only a few monks and nuns. That's why there are many donors and a few monks and nuns who received donations.

That's why we received a lot of food ready to eat for lunch. But in downtown, the land and the buildings are expensive, so it is difficult to find more and more apartments. So, I decided to extend another Thabarwa Center in Thanlyin

The land is about a 30-minute drive far away from Yangon. In this way, in Thanlyin, I was first donated 3 acres and then now, over 70 acres (about 28 hectares) belong to the Thabarwa Center. Over 5,000 people are still there.

Besides, in Rescues Thabarwa Village, there are over 10,000 people staying. For them, we just donate the small land. They make buildings by themselves. We donate school, we donate medicine, we donate water and toilets, rest rooms for them.

The Thabarwa Center can extend more and more because more and more people are staying in the center. Not only the meditators, but also the old and sick people from society are satisfied to do good deeds in the Thabarwa Center.

It is difficult to practice meditation at home. In a meditation center, they are free to do good deeds and they don't need to rely on their family members. They can rely on both Buddha, Dhamma and Sangha.

Besides, they don't need to pay money for shelter, food and medicine. In this way, more and more people are staying in the Thabarwa Center. Now, over 5,000 people are staying there.

On the other hand, we can extend more and more alms. We can

extend more and more groups of monks and volunteers who will go on alms round through the street to collect food every day. Now, in Yangon and Thanlyin, we are going on alms round through the streets, nearly the whole city.

We can receive many food donations and other donations from the public. They do really good deeds for the people in society. They are busy with their job, so they cannot go to the monastery or meditation centre very often. If they visit the meditation centre, they will need time, they need transportation fee.

That's why most of them cannot come to the monastery or meditation centre. That's why when we go on alms round one street after another to receive food donations, they are willingly donating food. Nearly most of the house owners or the residents will donate food. This way we can feed over 5,000 people for many years, but the population has increased more and more.

Because of COVID-19 and politics changing in the country. More and more people are busy with politics. Now there is revolution in the army, so many young men and women are taking military class, and they are trying to fight back the Myanmar army. So, the situation became more confusing and worse.

That's why I work for the peace of the country. I met with the politicians and then I got to discuss with them. Some of the meetings or discussions would be on live stream. In this way, many people who are concerned with politics knew about me.

In the beginning they didn't understand me, so they were saying a lot. They would attack me. I would be killed by shooting like this. But because of their comments in social media, I knew more and more about the people who were concerned with politics.

I can understand their intelligence, their abilities, their attachment, and their ignorance. That's why not only me, but also my followers have a chance to explain to them about me, about the Thabarwa Center, about my way of doing good deeds and working for the peace of the country.

This is teamwork. Here there's a translation team and kitchen team.

So, in the country when there was a strong movement for politics, many people accused me whenever I posted in social media about politics, about peace.

Many accusations, bad views, many troubles also. Some of my followers have a chance to reply to them. This is solving the problem by using social media. I have many followers. That's why the reply to them is really strong.

For me, I'm busy. That's why I make no reply. I just read a comment and then I try to find out their situation, whether it is blocked or whether there is improvement or not, whether they might become more unstable or more rude or not, more angry or not.

I just read their comments to see the situation of their mind. But many of my followers, they discussed with them on social media. That's why more and more people came to me and said, I'm not a politician.

I'm not working for them. I'm not in the army. I'm just working for the peace of the country. It takes time, about over two years. The situation changed before the end of 2023. No more thinking for peace, they decided to lose their life to get success. But that is really dangerous. Many people die because of killing each other in this way. I'm observing the situation to get the opportunity to negotiate with them.

I've got more and more opportunities than before. Some of the soldiers came to understand this is not the best way. There is no ending by killing each other in this way. They don't want to fight anymore. They want to get peace for them. In this way, I will be busy more and more to discuss with their leaders. I have been working for the peace of the country for nearly three years continuously. I know about the leaders of the country (the politicians).

It is not very difficult for me to discuss with them related questions and answers about the problems. My way of solving the problem is different from the tradition. It is because of opening over 100 meditation centers and accepting anyone who go to stay in the Thabarwa Center. That's why there are many problems among the members of the Thabarwa Center. That's why I have been solving the problems continuously for

over 16 years. Therefore, I am skillful at answering questions and solving problems.

In a different way, I can create many different solutions, the best solutions, by using the power of doing good deeds and meditation. The problem of fighting each other is concerned with anyone in the country.

I am trying to find the solution to solve this problem. More and more people are also learning from me and helping me as much as they can. In this way, there will be bigger and bigger team work for the peace mission of the country and of the world for sure.

For the kitchen, it is one of the most problematic-creating places. But I am really involved in the kitchen, in sharing food. I emphasize detaching. I control only within the mind. There are many problems, wrong issues and mistakes happening in the kitchen. But I can find the solution in another way.

There are many ways to solve the problems concerned with food. But food is the most needed for everyone, that's why even if we lose the food, we will accept it as tradition. Some of the people, they will not go to alms for food. We were supposed to put in 50 kitchens. This is also one of the solutions I use to solve the problems concerned with the food.

Whenever we break something, we are sure to lose the power of doing good deeds. The more we make mistakes, the more we will be in trouble and we cannot continue doing good deeds and we cannot practice meditation.

In this way, many people cannot stay in the center, they may die, or they may run away. If there are many people, there will be many cooking or many donating and receiving food to each other and from the other.

It is difficult to not make mistakes, not do stupid things, but mindfulness and detachment is really powerful to solve that problem. Even if we cannot solve the problem, we can endure, we can forgive, we can forget. This is the best solution also.

2. Chia sẻ của ngài Ottamathara về tình yêu thương trong sự chánh niệm và xả ly.

Để xả ly khỏi việc yêu thương, yêu quý bản thân hay người khác, hay xả ly khỏi việc yêu thương bầu trời, cây cối, hoa cỏ… thì chúng ta phải có thể yêu thương, yêu quý Đức Phật Pháp Tăng.

Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi chính mình thì chúng ta không thể yêu thương Đức Phật một cách sâu sắc được.

Chúng ta khác với Đức Phật Pháp Tăng, vậy nên khi chúng ta cố gắng yêu thương Đức Phật Pháp Tăng thì chúng ta nên ngừng việc chỉ yêu quý bản thân và những chúng sinh hữu tình hay vô tình khác.

Tình yêu thương, lòng từ mẫn của Đức Phật mới là yêu thương đích thực. Lòng đại bi của Ngài thậm chí với cả kẻ thù của mình mới là tình yêu chân chính. Sức mạnh của lòng từ ái của Đức Phật là trọn vẹn, hoàn hảo và cao thượng nhất. Vậy nên để có thể xả ly khỏi những thứ tình thương thấp kém hơn, xả ly khỏi những thứ tình cảm còn nhiều dính mắc, thì chúng ta nên cố gắng yêu quý Đức Phật Pháp Tăng đầu tiên, trên hết và trước nhất. Nếu chúng ta càng có thể yêu quý Đức Phật Pháp Tăng thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những chúng sinh hữu tình hay vô tình khác.

Đối với những vị tu sĩ hay tu nữ thì họ có thể cống hiến cuộc đời cho Đức Phật Pháp Tăng. Hiện giờ bạn chỉ là một người cư sĩ tại gia, vậy nên bạn chưa thể cống hiến trọn vẹn cuộc đời mình cho Đức Phật Pháp Tăng. Chính vì vậy bạn nên cố gắng cống hiến chính mình cho Đức Phật Pháp Tăng. Bạn nên cố gắng trở thành một vị nữ tu, để có thể buông bỏ được đời sống xã hội, buông bỏ được gia đình, buông bỏ được tài sản, chỉ như vậy bạn mới có thể yêu quý Đức Phật Pháp Tăng trọn vẹn như những vị tu sĩ hay tu nữ.

Nếu không có sự xả ly khỏi đời sống xã hội hoặc những chúng sinh hữu tình hay vô tình thì chắc chắn cũng sẽ không có những vị tu sĩ và tu nữ trọn đời theo Phật Pháp. Vậy nên bạn nên đi theo con đường của những vị tu sĩ và tu nữ để có thể xả ly khỏi những tình yêu thương còn nhiều dính mắc của mình.

Bên cạnh đó, bạn đã có khả năng yêu thương mọi người và mọi vật nhưng với sự dính mắc. Việc yêu thương là điều tốt, nhưng dính mắc thì không tốt. Vậy bạn nên cố gắng dừng việc yêu thương trong dính mắc đó lại. Hãy ngừng việc yêu quý bản thân hay ai đó, hãy ngừng dính mắc với cây cối, hoa cỏ, bầu trời… hay bất cứ thứ gì. Đừng yêu thương theo kiểu đó với bất cứ thứ gì. Đây là thực hành xả ly khỏi tình yêu thương dính mắc với mọi người và mọi vật.

Bạn đang yêu thương với sự dính mắc vào mọi người và mọi vật. Vì vậy bạn phải có trách nhiệm xả ly khỏi tình yêu thương dính mắc này. Vậy bạn nên thực hành không yêu quý bản thân và mọi người và tất cả mọi thứ. Điều này cần có thời gian nhưng đây chính là thực hành để có thể xả ly khỏi những thứ tình thương còn nhiều dính mắc.

Chúng ta càng có khả năng không yêu quý bất kỳ ai hay bất kỳ thứ gì thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi việc yêu quý mọi người và mọi thứ. Thực hành này là để chuyển tình yêu thương của mình sang đối với Đức Phật Pháp Tăng, vậy nên nó thực sự hiệu quả và rất có uy lực.

Hầu hết mọi người trong xã hội đều yêu thương ai đó hay cái gì đó vì sự dính mắc vào việc yêu thương. Họ không thể sống mà không yêu thương ai đó hay cái gì đó. Vậy nên họ gặp phải phiền toái hay phiền não vì chính sự dính mắc của mình vào việc yêu thương. Nếu họ có thể xả ly khỏi việc yêu thương trong dính mắc đó thì chắc chắn họ sẽ không phải gặp phiền não như vậy.

Việc yêu thương với sự xả ly thì không có tác dụng phụ, không có phiền não, nhưng yêu thương với sự dính mắc thì sẽ luôn có tác dụng phụ hay phiền não.

Việc bạn yêu thương mọi người và mọi thứ đó, thật ra không phải là bạn đang yêu thương họ, mà là bạn đang dính mắc với họ, bạn đang yêu thương họ bằng sự dính mắc, chứ không phải là tình yêu thương đích thực, đó mới là vấn đề.

Bạn đang yêu thương vì bản thân mình chứ không hoàn toàn vì đối phương. Bạn yêu thương con vật hay cây cối, hoa cỏ… không phải là vì

chính chúng, mà là vì chính bạn, bởi vì bạn thích chúng. Bạn không thể ngừng việc yêu thương. Bạn dính mắc với việc yêu thương. Bạn cần ai đó hay cái gì đó để mà yêu thương. Nếu không có ai hay cái gì để yêu thương thì chắc chắn bạn sẽ chuyển sang yêu thương chính mình, chứ không phải tình yêu thương vị tha. Và bạn yêu thương chính mình bằng sự dính mắc.

Bên cạnh đó, nếu bạn dính mắc với việc yêu thích ai đó hay cái gì đó thì bạn cũng sẽ dính mắc với việc không yêu thích ai đó hay cái gì đó. Vì vậy bạn cần phải dừng cả việc không yêu thích ai đó hay cái gì đó.

Nhờ vậy bạn có thể ngừng cả việc yêu thích hay không yêu thích. Bạn nên xả ly cả việc yêu thích lẫn không yêu thích. Bạn nên cố gắng chấp nhận việc không yêu thích bản thân hay ai đó hay tất cả. Đây là cách để chúng ta xả ly khỏi những dính mắc của mình.

Bên cạnh đó bạn cũng nên cố gắng cống hiến cuộc đời mình cho Đức Phật Pháp Tăng. Nếu bạn có thể trở thành một tu sĩ hay tu nữ thì bạn có thể xả ly khỏi đời sống thế tục để cống hiến cuộc đời mình cho Phật Pháp Tăng và nhờ vậy bạn mới có thể yêu thương Đức Phật Pháp Tăng một cách trọn vẹn.

Thật ra trong bạn có năng lực của tình thương đích thực đối với Phật Pháp Tăng, nhưng bạn chỉ cần có can đảm xả ly khỏi đời sống thế tục của mình, nhờ đó một tình thương trọn vẹn hơn mới có thể phát triển trong bạn. Nếu bạn không thể xả ly khỏi chính mình trên cả thân và tâm, thì bạn sẽ rất khó xả ly khỏi những dính mắc vào việc yêu thương những người, những vật, những chúng sinh hữu tình hay vô tình.

Chỉ duy nhất bằng thực hành thiện pháp với chánh niệm và xả ly mới có thể giải quyết vấn đề của bạn về việc dính mắc vào yêu thương một cách sai lầm. Đây chính là con đường mà bạn nên đi theo, và nhờ vậy bạn có thể trở thành điều mình muốn. ***2. Chia sẻ của ngài Ottamathara về tình yêu thương trong sự chánh niệm và xả ly.***

Để xả ly khỏi việc yêu thương, yêu quý bản thân hay người khác, hay xả ly khỏi việc yêu thương bầu trời, cây cối, hoa cỏ… thì chúng ta phải có thể yêu thương, yêu quý Đức Phật Pháp Tăng.

Nếu chúng ta không thể xả ly khỏi chính mình thì chúng ta không thể yêu thương Đức Phật một cách sâu sắc được.

Chúng ta khác với Đức Phật Pháp Tăng, vậy nên khi chúng ta cố gắng yêu thương Đức Phật Pháp Tăng thì chúng ta nên ngừng việc chỉ yêu quý bản thân và những chúng sinh hữu tình hay vô tình khác.

Tình yêu thương, lòng từ mẫn của Đức Phật mới là yêu thương đích thực. Lòng đại bi của Ngài thậm chí với cả kẻ thù của mình mới là tình yêu chân chính. Sức mạnh của lòng từ ái của Đức Phật là trọn vẹn, hoàn hảo và cao thượng nhất. Vậy nên để có thể xả ly khỏi những thứ tình thương thấp kém hơn, xả ly khỏi những thứ tình cảm còn nhiều dính mắc, thì chúng ta nên cố gắng yêu quý Đức Phật Pháp Tăng đầu tiên, trên hết và trước nhất. Nếu chúng ta càng có thể yêu quý Đức Phật Pháp Tăng thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi những chúng sinh hữu tình hay vô tình khác.

Đối với những vị tu sĩ hay tu nữ thì họ có thể cống hiến cuộc đời cho Đức Phật Pháp Tăng. Hiện giờ bạn chỉ là một người cư sĩ tại gia, vậy nên bạn chưa thể cống hiến trọn vẹn cuộc đời mình cho Đức Phật Pháp Tăng. Chính vì vậy bạn nên cố gắng cống hiến chính mình cho Đức Phật Pháp Tăng. Bạn nên cố gắng trở thành một vị nữ tu, để có thể buông bỏ được đời sống xã hội, buông bỏ được gia đình, buông bỏ được tài sản, chỉ như vậy bạn mới có thể yêu quý Đức Phật Pháp Tăng trọn vẹn như những vị tu sĩ hay tu nữ.

Nếu không có sự xả ly khỏi đời sống xã hội hoặc những chúng sinh hữu tình hay vô tình thì chắc chắn cũng sẽ không có những vị tu sĩ và tu nữ trọn đời theo Phật Pháp. Vậy nên bạn nên đi theo con đường của những vị tu sĩ và tu nữ để có thể xả ly khỏi những tình yêu thương còn nhiều dính mắc của mình.

Bên cạnh đó, bạn đã có khả năng yêu thương mọi người và mọi vật nhưng với sự dính mắc. Việc yêu thương là điều tốt, nhưng dính mắc thì không tốt. Vậy bạn nên cố gắng dừng việc yêu thương trong dính mắc đó lại. Hãy ngừng việc yêu quý bản thân hay ai đó, hãy ngừng dính mắc với cây cối, hoa cỏ, bầu trời… hay bất cứ thứ gì. Đừng yêu thương theo kiểu

đó với bất cứ thứ gì. Đây là thực hành xả ly khỏi tình yêu thương dính mắc với mọi người và mọi vật.

Bạn đang yêu thương với sự dính mắc vào mọi người và mọi vật. Vì vậy bạn phải có trách nhiệm xả ly khỏi tình yêu thương dính mắc này. Vậy bạn nên thực hành không yêu quý bản thân và mọi người và tất cả mọi thứ. Điều này cần có thời gian nhưng đây chính là thực hành để có thể xả ly khỏi những thứ tình thương còn nhiều dính mắc.

Chúng ta càng có khả năng không yêu quý bất kỳ ai hay bất kỳ thứ gì thì chúng ta càng có thể xả ly khỏi việc yêu quý mọi người và mọi thứ. Thực hành này là để chuyển tình yêu thương của mình sang đối với Đức Phật Pháp Tăng, vậy nên nó thực sự hiệu quả và rất có uy lực.

Hầu hết mọi người trong xã hội đều yêu thương ai đó hay cái gì đó vì sự dính mắc vào việc yêu thương. Họ không thể sống mà không yêu thương ai đó hay cái gì đó. Vậy nên họ gặp phải phiền toái hay phiền não vì chính sự dính mắc của mình vào việc yêu thương. Nếu họ có thể xả ly khỏi việc yêu thương trong dính mắc đó thì chắc chắn họ sẽ không phải gặp phiền não như vậy.

Việc yêu thương với sự xả ly thì không có tác dụng phụ, không có phiền não, nhưng yêu thương với sự dính mắc thì sẽ luôn có tác dụng phụ hay phiền não.

Việc bạn yêu thương mọi người và mọi thứ đó, thật ra không phải là bạn đang yêu thương họ, mà là bạn đang dính mắc với họ, bạn đang yêu thương họ bằng sự dính mắc, chứ không phải là tình yêu thương đích thực, đó mới là vấn đề.

Bạn đang yêu thương vì bản thân mình chứ không hoàn toàn vì đối phương. Bạn yêu thương con vật hay cây cối, hoa cỏ… không phải là vì chính chúng, mà là vì chính bạn, bởi vì bạn thích chúng. Bạn không thể ngừng việc yêu thương. Bạn dính mắc với việc yêu thương. Bạn cần ai đó hay cái gì đó để mà yêu thương. Nếu không có ai hay cái gì để yêu thương thì chắc chắn bạn sẽ chuyển sang yêu thương chính mình, chứ không phải tình yêu thương vị tha. Và bạn yêu thương chính mình bằng sự dính mắc.

Bên cạnh đó, nếu bạn dính mắc với việc yêu thích ai đó hay cái gì đó thì bạn cũng sẽ dính mắc với việc không yêu thích ai đó hay cái gì đó. Vì vậy bạn cần phải dừng cả việc không yêu thích ai đó hay cái gì đó.

Nhờ vậy bạn có thể ngừng cả việc yêu thích hay không yêu thích. Bạn nên xả ly cả việc yêu thích lẫn không yêu thích. Bạn nên cố gắng chấp nhận việc không yêu thích bản thân hay ai đó hay tất cả. Đây là cách để chúng ta xả ly khỏi những dính mắc của mình.

Bên cạnh đó bạn cũng nên cố gắng cống hiến cuộc đời mình cho Đức Phật Pháp Tăng. Nếu bạn có thể trở thành một tu sĩ hay tu nữ thì bạn có thể xả ly khỏi đời sống thế tục để cống hiến cuộc đời mình cho Phật Pháp Tăng và nhờ vậy bạn mới có thể yêu thương Đức Phật Pháp Tăng một cách trọn vẹn.

Thật ra trong bạn có năng lực của tình thương đích thực đối với Phật Pháp Tăng, nhưng bạn chỉ cần có can đảm xả ly khỏi đời sống thế tục của mình, nhờ đó một tình thương trọn vẹn hơn mới có thể phát triển trong bạn. Nếu bạn không thể xả ly khỏi chính mình trên cả thân và tâm, thì bạn sẽ rất khó xả ly khỏi những dính mắc vào việc yêu thương những người, những vật, những chúng sinh hữu tình hay vô tình.

Chỉ duy nhất bằng thực hành thiện pháp với chánh niệm và xả ly mới có thể giải quyết vấn đề của bạn về việc dính mắc vào yêu thương một cách sai lầm. Đây chính là con đường mà bạn nên đi theo, và nhờ vậy bạn có thể trở thành điều mình muốn.

2. Sayadaw Ottamathara's sharing about love in mindfulness and detachment.

To detach from loving ourselves or others, from loving the sky, the trees, and the flowers, we must be able to love Buddha, Dhamma and Sangha.

If we can't detach from ourselves, we can't love Buddha deeply.

We are different from Buddha, Dhamma and Sangha. That's why when we try to love Buddha, Dhamma and Sangha, we should stop loving

ourselves and other living beings and nonliving beings.

The love of Buddha is real love - the greatest compassion even to his enemies. The power of Buddha's love is complete, the best. That's why in order to detach from our attachment to love, we should try to love Buddha or Dhamma or Sangha first.

The more we love Buddha, Dhamma and Sangha, the more we can detach from other living beings and nonliving beings.

For the monks and nuns, they can sacrifice their life for Buddha, Dhamma and Sangha. You're just a layperson, so you can't sacrifice your life to Buddha, Dhamma and Sangha. That's why you should try to sacrifice yourself for Buddha, Dhamma and Sangha. You should try to be a nun, to lose the society, to lose your family, to lose your belongings, in order to love Buddha, Dhamma and Sangha as other monks and nuns.

Without detachment to society or living beings and nonliving beings, there would be no monks and nuns in Buddhism for sure. So, you should follow the way of monks and nuns in order to detach from your attachment concerning love.

Besides, you're able to love everyone and everything but with attachment. Loving is good, but attachment is bad. So, you should try not to love yourself and others. Not love love any flower, any beauty, anything. This is the practice of detachment from loving, from attachment to loving anyone and anything.

You're loving with attachment to everyone and everything. That's why you're responsible to detach from your love. That's why you should practice not to love yourself and others and everything.

It will take time, but this is the practice to detach from attachment of love. The more we're able not to love anyone and anything, the more we can detach from loving everyone and everything. This is the practice of Buddha, Dhamma and Sangha. That's why it really works, it's really powerful.

Most people in society love someone or something because of attachment to loving. They cannot live without loving someone or something. That's why they are in trouble because of their attachment to loving. If they cannot detach, they will not be in trouble for sure.

Loving with detachment has no side effects. Loving with attachment has side effects. Now you are also loving with attachment. You love for yourself, not fully for others. If you love animals, not only for the animals but also for yourself. You cannot stop loving. You're attached to love. You need someone or something to love. If there's no one or nothing, you'll love yourself for sure, but with attachment.

Besides, you may not love, or you may not like someone or something. If you're attached to love, you may not like not loving. So, you must stop not loving or not liking someone or something also. You're able not to love or not to like, or not loving, not liking. You should detach from not loving, not liking also. In this way you should try to accept not loving you or not liking you or to someone. This is the practice of detachment from what is attached.

Besides, you should try to sacrifice your life. If you can sacrifice your life as a layperson, as a nun, you will be able to sacrifice the life of other laypeople. In this way you can fully love Buddha, Dhamma and Sangha.

In this way you will have the power of real love of Buddha more and more. If you can't sacrifice yourself physically and mentally, you're difficult to detach from your attachment to living beings and nonliving beings.

So, only the practice of doing good deeds with mindfulness and detachment can solve your problem of attachment to love. So, this is the way you should follow and you can be what you want.

SHARING
CARING
HELPING
PROTECTION & CO-OPERATION

www.thabarwa-nmc.blogspot.com
www.thabarwacenter.org